

▶ 蒜山おこわ

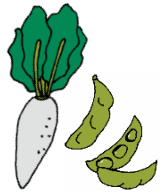


学校給食

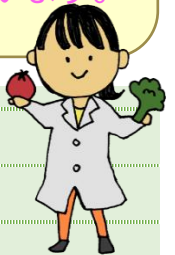
栄養展

「食はたのしみ」

～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



岡山県の郷土料理の一つ。蒜山（ひるぜん）
地方独特の五目おこわです。もち米や鶏肉以外
に、山菜や栗などの季節の野菜が入っています。



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

・もち米		32 g
・米		32 g
A 塩		0.35 g
A しょうゆ		1.5 g
A みりん		1 g
・ごぼう	（ささがき）	5 g
・にんじん	（せん切り）	5 g
・油揚げ	（短冊切り）	5 g
・干し椎茸	（戻して薄切り）	0.5 g
・生栗	（4つ割り）	10 g
・ターメリック		0.01 g

【作り方】

- ① 栗はターメリックを入れて煮ておく。
- ② もち米と米は炊いておく。
- ③ ごぼう・にんじん・油揚げ・干し椎茸をAの調味料で煮る。
- ④ 炊きあったご飯に③の具を混ぜ合わせる。