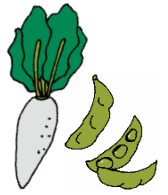


▷ こうしめし

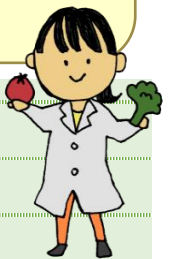


学校給食 栄 養 展

「食はたのしみ」
～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



高知県の郷土料理「こうし飯」です。年越し(お正月)に食べられた事から、最初は「年越し飯」と呼ばれ、それがいつのまにか「こうしめし」と呼ばれるようになりました。



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

・ 米		56 g
・ しょうゆ		1 g
・ ちりめんじゃこ		1 g
・ つぼ漬け	(きざみ)	3 g
・ 焼き竹輪	(半月切り)	5 g
A しょうゆ		2 g
A 砂糖		1.5 g
A 酒		2 g
・ きざみのり		0.8 g

【作り方】

- ① しょうゆを入れて米を炊く。
- ② 竹輪をAの調味料で煮る。
- ③ ②につぼ漬け、ちりめんじゃこを入れる。
- ④ 炊きあがったご飯に③を混ぜる。
- ⑤ 最後にきざみのりをかける。