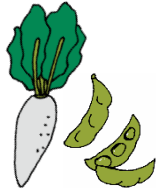


▶いか飯



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!～



いか飯は、北海道の森駅というところで、
駅弁として売られたのが始まりとされてい
ます。



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

・ つぼぬきいか	100 g
・ もち米	21 g
A しょうゆ	8 g
A 三温糖	4 g
A 酒	1.5 g
A 本みりん	2.5 g
・ つまようじ	1 本
・ 厚削り節	2.5 g
・ 昆布	0.2 g
・ 水	50 cc
・ 片栗粉	

【作り方】

- ① もち米は熱湯につけておく。
- ② いかにもち米を5～6分目まで入れて、口をつまようじでとめる。
- ③ Aの調味料で煮汁を作り、②のいかを入れて煮る。
※20分煮て、その後鍋にふたをして汁に30分漬け込む。
- ④ 煮汁の一部をとりだし、片栗粉でとろみをつけて、たれをかける。