

▷ こぎつねごはん



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!～
**Eating
is Fun!**

お稲荷さんへのお供えをヒントに
油揚げを甘じょっぱく味付けして、
ご飯に混ぜたシンプルな料理です。



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

・ 米	60 g
・ 出し昆布	5 g
・ 油揚げ（色紙切り）	15 g
A 三温糖	2 g
A しょうゆ	2 g
A みりん	1 g
A だし汁	30 cc
・ 白ごま	0.5 g

【作り方】

- ① 米に出し昆布を加えて炊飯する。
- ② 油揚げは油抜きする。
- ③ 油揚げをAで調味する。
- ④ 炊けたご飯に③を混ぜ合わせる。
- ⑤ 仕上げに白ごまをふる。

♪ ご飯を酢飯にするとさっぱりしたこぎつねご飯になります。