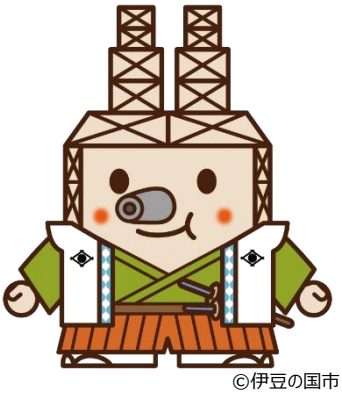
伊豆の国市

学校給食レシピ

こきつねご飯



©伊豆の国市

鶏肉のうま味とコクが引き立つ炊き込みご飯です。



材料

（大人１人分量です）

材料	１人分（g）
米	80
水	100－煮汁の分を引く
油	適量
しょうが	0.6
鶏ひき肉	25
にんじん	25
油揚げ	3
砂糖	3
酒	3
みりん	3
しょうゆ	4
塩	0.6
むき枝豆	6

※大量調理でのレシピになります。ご家庭で調整してご活用ください。

つくり方

①お米を洗米し、分量外の水に 30 分浸漬させておく。
②鍋に油を入れ、すりおろしたしょうがを香りがでるまで炒めてから鶏ひき肉、酒を入れて炒める。
③肉の色が変わったら、千切りにしたにんじんと、短冊切りにした油揚げ・調味料を入れて煮る。
④③の煮汁と具を分け、水の分量から煮汁の分量を差し引いた分の水、お米、煮た具、煮汁を炊飯器に入れて炊く。
⑤むき枝豆は、あらかじめ茹でておく。
⑥炊きあがったご飯に水気を切った枝豆を混ぜる。

ポイント

・煮汁も一緒に炊きこんだ方がおいしいので、その分、水を控えます。
・むき枝豆は炊き込んでしまうと色が悪くなってしまうので、炊きあがった後に混ぜてください。
むき枝豆がなくてもおいしくいただけます。

つくってみてね♪



©伊豆の国市