



1人分  
約**350**kcal

**【材料】(4人分)**

白米…2合	シイタケ…40g	<調味料>
鶏もも肉…60g	シメジ…40g	薄口しょうゆ…大さじ1
サツマイモ…60g	ニンジン…20g	砂糖…大さじ $\frac{1}{2}$
クリ(むき)…60g	グリーンピース…20g	酒…小さじ1
	だし昆布…1枚 (6cm×8cm)	塩…小さじ $\frac{1}{2}$

**【作り方】**

- ①米を洗って炊飯釜に入れ、通常の水加減(分量外)にし、昆布を加えて、30分くらい吸水させる。
- ②鶏肉は細かく切り、クリは1個を4等分に。シメジは石づきを取り小房に分ける。シイタケも石づきを取り薄切りにする。ニンジンはいちょう切りに。
- ③サツマイモは皮付きのまま7~8mmの厚さのいちょう切りにし、水で洗ったあと、ザルに上げておく。
- ④調味料を全て混ぜ合わせておく
- ⑤①の炊飯釜に②③④を加えて炊飯する。
- ⑥グリーンピースは、さっとゆでてザルにあげておく。
- ⑦炊き上がったらずし蒸らし、昆布を取り出す。彩りよく器によそい⑥を散らす。

秋の味覚をふんだんに  
**ふきよせごはん**  
栄養バランス、旬や地産地消も考慮された  
給食メニューをアレンジし、  
家族みんなで食べてみませんか。



**👉 アレンジのポイント!**

**サツマイモとシイタケを加える**

サツマイモとシイタケを加えて、さらに彩りよく、さまざまな味が楽しめます。



アレンジのもとにした学校給食「ふきよせごはん」

秋の紅葉や落ち葉が吹きだまった様子を表す「ふきよせ」を意識して、鮮やかな色の食材を炊き上げます。サツマイモは、主成分のデンプンに加え、ビタミン、ミネラルや食物繊維が含まれ、栄養豊富。香川県では、坂出市の「金時イモ」が有名です。シイタケも、食物繊維やビタミン類が含まれ、生活習慣病の予防に効果があります。

給食レシピ提供: 香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会