



1人分
約**330**kcal

春の集いに たけのこごはん

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。



【材料】(4人分)

白米…2合
ゆでたけのこ…100g
鶏肉…60g
酒…小さじ1
ニンジン…20g
油揚げ…20g
エンドウマメ…20g
ミツバ…少々
だし昆布…6cm×8cm

<調味料>

しょうゆ…小さじ1 $\frac{2}{3}$
酒…小さじ1 $\frac{2}{3}$
塩…小さじ $\frac{1}{2}$
砂糖…小さじ1

【作り方】

- ①米を洗い炊飯釜に入れる。通常の水加減にしてだし昆布を加え、15分くらい吸水させる。
- ②たけのこの穂先は5cmの薄切り、根元はあらみじん切りに。鶏肉はこまかく切り、ニンジンと油揚げは3cmのせん切りにする。
- ③②の鶏肉に酒をかけておく。
- ④エンドウマメは、ゆでておく。
- ⑤①に調味料と、たけのこ、ニンジン、油揚げ、鶏肉を加えて炊飯する。
- ⑥炊き上がったごはんを蒸らし、④を加えて混ぜる。
- ⑦器に盛り、ミツバを飾る。

👉 アレンジのポイント!

大鉢に盛り付け

大鉢から取り分けて、
ごちそう感を演出

春らしさをトッピング

ミツバを飾り、彩りよく

おにぎりに

大勢の集まりでも皆に
食べやすく提供



アレンジのもとにした学校給食
「たけのこごはん」

春らしさを感じる野菜の一つが、たけのこ。竹の若芽で旬は3～5月です。ゆでてアクを抜いてから調理します。香りよくシャキシャキした食感が特徴です。切ったときに出る白い粉のようなチロシンは、老化を防止し、脳を活性化してくれます。食物繊維やカリウムも多く含みます。

給食レシピ提供: 香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会