



1人分  
約**330**kcal

## 秋の味覚 サトイモごはん

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                | シイタケ…2枚      | <調味料>     |
| サトイモ…100g<br>(皮をむいて) | 干しシイタケ…2枚    | しょうゆ…小さじ2 |
| 鶏もも肉…40g             | 水…100cc      | 酒…小さじ2    |
| ニンジン…30g             | だし昆布…6cm×8cm | 塩…小さじ1/2  |
| 油揚げ…20g              | 青ネギ…適量       | 砂糖…大さじ1/2 |

### 【作り方】

- ① 干しシイタケを水でもどす。
- ② 米を洗って炊飯釜に入れ、①の干しシイタケのもどし汁も加えて通常の水加減(分量外)にし、昆布を加えて、15分くらい吸水させる。
- ③ サトイモを一口大に切り、さっとゆでる。
- ④ 鶏肉は2cm角に、ニンジン、油揚げ、シイタケ、①の干しシイタケを、2cmの長さの千切りにする。
- ⑤ ②に調味料を入れてひと混ぜし、③、④を加えて炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったら、少し蒸らして全体をざっくり混ぜる。茶碗によそい、小口切りにした青ネギを散らす。

### 👉 アレンジのポイント!

#### 枝豆 ⇒ 2種のシイタケに

秋らしいシイタケに変えて食感に変化を加え、干しシイタケはもどし汁も加えて味に深みを増します。

#### 彩りプラス

青ネギを散らします。ニンジンを粗みじん切りにするとより色鮮やかです。



アレンジのもとにした学校給食「里いもごはん」

山で採れる「ヤマイモ」に対して、里で採れることから「サトイモ」と呼ばれます。どんどん増えるので、子宝に恵まれるおめでたい食べ物とされ、お正月やお祭りの料理によく登場します。独特のぬめりには、血圧やコレステロールを下げる効果、胃や腸の潰瘍予防効果があります。

給食レシピ提供: 香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会