



☆ 給食のレシピ紹介 ☆

ルーテルのお祝いの日のレシピです。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

中華おこわ(炊飯器用)

【材料】	【分量】	【作り方】
白米	二合	①白米ともち米を洗ってザルにあげて30分置く。 ②干し椎茸は水で戻して細かく切る。(戻し汁はとって置く) ③長葱、人参、たけのこは粗みじん切りにする。 ④鍋に油をひいて豚ひき肉、干し椎茸、長葱、人参、たけのこを炒め調味料で味付けをする。 ⑤炊飯器に①と醤油、④の炒めた具材、干し椎茸の戻し汁を入れてから三合の目盛りまで水を足す。 ⑥炊飯器の【おこわ】キーで炊飯する。
もち米	一合	
醤油	18g(大さじ1)	
豚ひき肉	50g	
長葱	50g(1/2本)	
人参	100g	
たけのこ水煮	80g	
干し椎茸	15g	
椎茸だし	適量	
鶏がらだし	5g	
醤油	6g(小さじ1)	
料理酒	10g(小さじ2)	
みりん	6g(小さじ1)	
油	適量	

