

さつまいもとキノコのご飯



■ 説明

平成27年度学校給食料理教室より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・精白米.....46g
- ・さつまいも.....14g
- ・しめじ.....9g
- ・鶏むね肉.....15g
- ・油揚げ.....4g
- ・うすくち醤油.....4g
- ・酒.....1.5g
- ・サラダ油.....少々

■ 手順

1. 下準備

- ①さつまいも：皮を洗い、1cmのいちよう切り。
- ②しめじ：ほぐしておく
- ③鶏むね肉：1cm角に切る。
- ④油揚げ：短冊切り

2. 調理

- ①お米をとぐ。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉・しめじを炒め、うすくち醤油・酒を加え、さらに炒めて冷ましておく。
- ③米を炊飯器に入れて、普通に炊く水の分量まで水を入れ、その上に②と油揚げ・さつまいもを乗せて、普通に炊く。