



もぐりん
札幌市学校給食栄養士会



ぺろりん
札幌市学校給食栄養士会

とりめし

おすすめアレンジ♪

冷めても美味しいので、お弁当やおにぎりにもおすすめです。

紅しょうがを添えると、彩りや風味がよくなります。



材料(4人分)

米	320g(約2合)
A { しょうゆ	大さじ1/2
酒	小さじ1
塩	少々
スープ(水)	
+具の汁	適量
(炊飯器に合わせる)	



給食では、不足しがちな食物繊維とビタミンB1を補うため、胚芽米に麦を混ぜて使っています。

鶏むね肉	80g
鶏もも肉	80g
しょうが	少々
酒	小さじ1

玉ねぎ	200g(1個)
-----	----------

B { 塩	少々
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
砂糖	小さじ2

サラダ油	適量
------	----



※給食では、とりめしを炊く時の水分に鶏がらなどのスープを使用しています。

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、すりおろしたしょうが、酒につけておく。
- ② 玉ねぎは1 cmの角切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉をよく炒める。
さらに玉ねぎを入れて炒め、Bの調味料で味を調える。
- ④ ③をざるにあけ、汁と具に分けておく。
- ⑤ スープ(水)にAの調味料と④の煮汁を加えて米を炊く。
- ⑥ 炊き上がったご飯に④の具を混ぜる。



鶏肉の旨味と玉ねぎの甘みを
活かし、塩分控えめで優しい味
のご飯です。

もぐりん・べろりん
札幌市学校給食栄養士会