



もぐりん
札幌市学校給食栄養士会

とりめし



ぺろりん
札幌市学校給食栄養士会

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、不足しがちな食物纖維とビタミンB1を補うため、胚芽米に麦を混せて使っています。



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1cm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・ぺろりん
札幌市学校給食栄養士会