

# おすすめレシピ

## ●秋のたきこみごはん



給食の 秋の定番「さつまいもごはん」に、きのこや  
いちょう切りのにんじんを入れて秋らしい色合いのごはんになりました。  
臭だくさんなので、少し濃いめの調味料で炊きます。

材料 4人分

ざい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	き 切 り	かた 方	な ど
こめ 米			2	合	あら 洗	つ	て、ざるにあげておく
さつまいも	A		150	g	1cm	あつ 厚	さの ちい さい めい ち ょう き り
にんじん			40	g(3cm)	3~4mm	あつ 厚	さの ちい さい い ち ょう き り
ごぼう			30	g(10cm)		さ さ が ぎ	(大きめ)
しめじ			60	g(1/3袋)		ほ ぐ す	
あぶらあ 油揚げ			30	g(1/2枚)		1cm×1cm	
だし 汁			2	カップ			
うすくち 淡口しょうゆ	おお	大さじ1	しお 塩	こ	小さじ1/2	B	
さけ 酒	おお	大さじ1	みりん	おお	大さじ1/2		

- さつまいもの皮は、汚いところだけとりのぞき、  
皮ごと切る。
- 米を炊飯器に入れ、Bの調味料を入れて、だし汁を  
2合の印までそそいで軽く混ぜる。(足りないときは水を入れる)
- ②の上にAの具材をのせて、混ぜずにスイッチを入れる。
- 炊き上がったら、軽く混ぜて盛り付ける。

