



1月の給食レシピ紹介～ふるさとメニュー～



あぶらげごはん



材料(4~5人分)

<ごはん>	
精白米	2合
しょうゆ・酒	各大さじ 1
だし汁	約360ml
塩	少々
<具>	
厚揚げ	130g(約1/2枚)
砂糖	小さじ 1 強
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
水(またはだし汁)	100ml

作り方

- ① 炊飯釜に洗った米と調味料を入れる。そこへ、炊飯釜の2合の線までだし汁を入れる。塩をひとつまみ加え、炊く。
- ② 厚揚げを1.5センチ角に切る。
- ③ 鍋に水(またはだし汁)と調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ ③へ②を加え、落し蓋をして弱火で煮汁がなくなるまで煮含める。
- ⑤ 炊けたごはんをほぐし、④を加えて、軽く混ぜ合わせる。

※レシピは家庭用にアレンジしています

★調理のポイント

厚揚げはしっかり煮含めます。厚揚げの代わりに薄揚げを使ってもいいです。その場合、量は加減してください。揚げを味つけせずに炊飯器に入れて炊くこともできますが、その場合は炊飯器に入れる調味料を増やします。

★栄養一ロメモ

福井県民は、油揚げの消費量(金額ベース)全国第1位です。大豆の良質なたんぱく質をはじめ、成長期に特にたくさん必要なカルシウムや鉄も多く含まれています。また、生活習慣病の予防に効果があるとされる成分も豊富に含まれています。

料理のきほん・調味料の分量を計る計量スプーンは大さじ(15cc)と小さじ(5cc)があります。
1カップは200ccのことです。