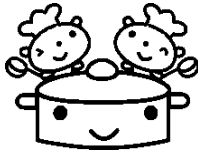


給食メニュー紹介



給食だより

しょうがの香りが良い混ぜご飯です。炊き上がったご飯に味付けした具を混ぜるだけなので、簡単にできます。

【生姜ごはん】

材料（4人分）

- ・米 ……2合
- ・生姜 ……ひとかけ（15g）
- ・鶏ミンチ ……80g
- ・サラダ油 ……小さじ1
- ・料理酒 ……小さじ1
- ・砂糖 ……小さじ1
- ・みりん ……小さじ1
- ・濃口しょうゆ ……小さじ1
- ・塩 ……小さじ1/4

おいしく作るポイント

生姜、鶏ミンチをよく炒めて、水分がなくなるまで煮ます。

☆ 作り方 ☆

- ①ご飯を炊く。
- ②生姜（みじん切り、または干切り）、鶏ミンチをよく炒め、調味料を加えて味付けをする。
- ③炊き上がったご飯に②を加え、混ぜる。

※給食では、味付けした具を米に加え、炊き込みます。