

給食レシピの紹介

～給食メニューを家庭でも作ってみませんか？～

<こぎつねごはんの具>

【材料】	4人分
油あげ	4枚
とりひき肉	100g
にんじん	1本
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
だしの素	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1

【作り方】

- ① 油あげは1センチくらいの短冊切りにし、油抜きをしておく。にんじんは千切りに切る。
- ② 鍋にサラダ油をひき、とりひき肉を炒める。
- ③ ②に火が通ったらにんじんを入れて炒める。
- ④ 油揚げを入れてかき混ぜたら調味料をいれて、煮て味をしみこませる。
- ⑤ 炊き立てのご飯と混ぜる。



こぎつねごはんは、給食でも人気のある混ぜご飯のメニューです。こぎつねごはんのような混ぜご飯を「かてめし」ともいいます。このかてめしは、昔のお祭りには欠かせない伝統料理のひとつでした。

