

おすすめメニュー



【献立の例】

- ★ まいたけごはん
- ★ 鶏肉のらっきょうがらめ
- ★ 野菜のごま和え
- ★ 具だくさん汁

料理名	まいたけごはん		対象学年等	中学部
材料	4人分（g）	切り方等	【作り方】 ①まいたけはほぐす。 ②にんじんは細切りにする。 ③枝豆は下茹でし、錦糸玉子を作っておく。 ④精白米は顆粒だしを入れて炊飯する。 ⑤鍋にごま油を熱し、鶏ひき肉を炒め、にんじんを加える。 ⑥⑤にまいたけと調味料、ごまを加える。 ⑦炊きあがったごはん⑥と枝豆を混ぜ込み、茶碗に盛り付けたら、錦糸玉子を散らす。	
精白米	2合（約300g）			
減塩和風だし顆粒	0.8	炊飯時調味		
ごま油	0.8			
昇竜まいたけ	60	ほぐす		
鶏ひき肉	50			
にんじん	40	細切り		
白いりごま	5			
減塩和風だし顆粒	0.4			
料理酒 匠味	6			
濃口しょうゆ	16			
本酸みりんタイプ	6			
食塩	0.5			
国産むき枝豆	20			
錦糸玉子	30			



《おすすめポイント・調理のポイント等》

福井県の特産品である昇竜まいたけを使った料理です。