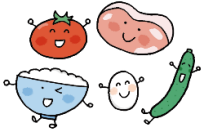


親子でクッキング!

給食メニュー紹介



千葉の人参めし



人参の甘みが味わえるシンプルな炊き込みごはんです。

人参は千葉県でたくさんとれる野菜で、生産額は全国第2位です。

【材料】(4人分)

- 米・・・・・・・・2合
- にんじんジュース・・50cc
- しょうゆ・・大さじ1
- 酒・・・・・・・・大さじ1
- みりん・・・・・・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・小さじ1/2
- にんじん・・・・1/3本
- 鶏肉・・・・・・・・50g
- 油揚げ・・・・1枚
- 白いりごま・・・・少々



【作り方】

- ①米はといで30分以上浸水する。にんじんは、千切りまたはみじん切り、油揚げは短冊切り、鶏肉は小さく切る。
- ②浸水した米をざるにあけて水を切り、炊飯釜に入れる。にんじんジュースと調味料を入れ、2合の目盛りまで水をたす。鶏肉、にんじん、油揚げを入れて炊く。
- ③炊き上がったら全体を混ぜて茶碗に盛り付け、白ごまをふる。

【ポイント】

- ・にんじんジュースを入れて炊くと、ごはんがにんじん色に炊き上がります。にんじんジュースが無い場合は、にんじんをすりおろして入れると、ほんのり色づきます。