給食レシピ

きつねごはん

〈材料〉　大人２名子ども1名分

米	150ｇ
油揚げ	25ｇ
醤油	10ｇ
みりん	5ｇ
ごま	2.5ｇ



〈作り方〉
①油揚げは細かくきり、熱湯をかけ油抜きをする。
②油揚げの水分を絞り醤油みりんで味付けし油揚げに味をしみさせる。
③炊いたごはんに②を混ぜる。
④茶碗に盛りごまをふりかける。

※油揚げは成長期に必要なたんぱく質を多くふくんでいます。
おにぎりにしてもおいしいです。

子どもたちに大人気のメニューです！是非ご家庭でもお試しください。
作り方などご不明な点がありましたら給食室にご質問ください。