- - •ふきよせごはん •牛乳
 - れんこんのきんぴら
 - ・みそ汁
 - 牛乳プリン

くださいね!

ふきよせごはん

秋の味覚を味わって

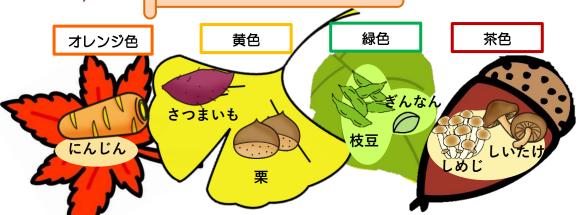
精白米 2 合 鶏肉(1cm角切り) 80g さつまいも (2 cm角切り) 50 g にんじん(いちょう切り) 1/4本 しめじ (小房に分ける) 40 g むき枝豆 (塩ゆでする) 20 g 「しょうゆ 大さじ1 清酒 小さじ1 砂糖 (上白糖) 小さじ1 食塩 小さじ1/2 だし昆布 5 cm 角

ふきよせごはん(4人分) 💇 🎉 🖰 🕲 🥙 🌳

秋の味覚がおいしい季節になりました。 今月の給食も、旬の食材をとりいれ、秋を感じ てもらえるように工夫しています。

今回は、一品でいろいろな食材を味わえ、彩 りもよい「ふきよせごはん」をご紹介します。

> 色とりどりに紅葉した木の葉や 実をイメージしたご飯です。



「ふきよせ」とは、色とりどりに紅葉した木の葉や実が、木枯らしで 吹き寄せられた様子をあらわす言葉です。ごはんだけでなく、煮物や 汁物など、秋の味覚を美しく盛り付ける料理全般につけられていま

ふきよせごはん(作り方)

- ① 米を洗い、ザルに打ち上げ、水を切る。
- ② 炊飯器に米、分量の水、調味料を入れて混ぜ、 上にだし昆布、鶏肉、さつまいも、にんじん、 しめじを加えて炊飯する。
- ③ 炊きあがったら、ゆでたむき枝豆を入れて混ぜ合わせる。



