

そくほう



作ってみませんか？



初鰹と新生姜の炊き込みご飯

<材料>5人分

精白米	365g
米粒麦	60g
水	米と麦を足した量の1、2倍
新生姜	25g (大人の親指くらい)
油	5.5ml (小さじ1強)

初鰹角切り	225g
しょうゆ	8ml (小さじ1強)
酒	16.5ml (大さじ1強)
でんぷん	45g (大さじ4弱)
揚げ油	
三温糖	19.5g (大さじ2)
酒	17ml (大さじ1強)
しょうゆ	26ml (大さじ2弱)
みりん	19.5ml (大さじ2弱)
新生姜	10g (ひとかけ)

白ゴマ	14.5g (大さじ2)
-----	--------------

鰹というと春の「初鰹」と脂ののった「戻り鰹」がおいしいですね。きょうは「初鰹」を使って炊き込みご飯を作ることになりました。臭みを消すために「千切りにした新生姜」をたっぷり使って炊いたご飯に立田揚げにした鰹を混ぜ込みます。「生姜」は子どもたちはあまり好きではないのですが、「生姜」に含まれている「ジンゲロール」のパワーも紹介したことで、もりもり食べてくれるようになってきました。これは増量版レシピです。



<作り方>

- ①米はふつうに洗って、麦と細い千切りにした新生姜と油を加えていつもと同じ水の量でご飯を炊きます。(炊飯器でもOK)
- ②たれの新生姜はすりおろしておきます。白ゴマはからいりしておきます。
- ③かつおは1.5cm角のさいころに切り、でんぷんをつけて油で揚げます。
- ④たれの材料を煮立て、③のかつおをいれてからめます。
- ⑤炊きあがったご飯に④のかつおを混ぜ込み、②のゴマをまぶしてできあがり。

☆本物の鰹の大きさを実感できるよう給食コーナーに展示しています。



栄養価 (1人分)

エネルギー	472kcal
たんぱく質	18.0g
脂肪	8.1g
加糖	52mg
鉄分	2.1mg
食物繊維	2.3g
マグネシウム	55mg
亜鉛	1.7mg
塩分	0.9g
糖分	3.9g