

# おうちで楽しむ 給食レシピ

子どもが「美味しい」は  
大人も「美味しい」



その他の人気  
レシピはこちら

【ごはん一杯当たり】

 エネルギー 354kcal

 カルシウム 60mg

No.4

## きつねごはん

材料(3合・約6人分)

米	3合
油あげ	100g
にんじん	70g
干し椎茸	小2枚
だし汁	1/2カップ
しょうゆ	大さじ1と1/2
A さとう	大さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1



【つくり方】

- 1: 米をといで、ごはんを炊く。
- 2: 油あげは熱湯をかけて油抜きし、短い辺を半分  
に切ってから8mmの小口切りにする。
- 3: にんじんは千切りにする。
- 4: 干し椎茸はぬるま湯でもどしてうす切りにし、  
もどし汁は1/4カップとっておく。
- 5: 4のもどし汁とだし汁を熱し、干し椎茸とAの  
調味料を入れて煮る。にんじん、油あげを加え、煮  
汁がほとんどなくなるまで煮込む。
- 6: 器にご飯を盛り付け、5の具をのせる。

きつねの大好物と言われ  
る油揚げがたくさん入っ  
ているよ！ご飯と具をま  
ぜて食べてね。

