

## 9月のおすすめメニュー(小学校 25日・中学校 18日) ☆三

- ・牛乳 ・秋の炊き込みご飯
- ・あじのアーモンドフリッター
- ・塩昆布和え
- ・田舎汁
- ・梨

2 学期の給食がスタートしました。  
 今月は栗、しめじ、梨など秋の味  
 覚を楽しむことのできる献立を紹介し  
 ます。ご家庭でも季節の食材を取り  
 入れた料理を作ってみてください。



### 「秋の炊き込みご飯」 (4 人分)

#### 【材料】

|   |       |       |
|---|-------|-------|
| A | ・米    | 1.5 合 |
|   | ・水    | 315g  |
|   | ・しょうゆ | 8g    |
|   | ・酒    | 8g    |
|   | ・むき栗  | 40g   |
| B | ・鶏むね肉 | 20g   |
|   | ・しめじ  | 20g   |
|   | ・酒    | 16g   |
|   | ・砂糖   | 3.2g  |
|   | ・しょうゆ | 8g    |
|   | ・塩    | 0.8g  |

### レシピを紹介！

(作り方)

- ① A を入れてご飯を炊く。
- ② 鶏むね肉は小間切れにし、しめじは小房にしておく。
- ③ 鍋に鶏むね肉、しめじを入れ、B の調味料で煮る。
- ④ ①の炊きあがったご飯に③の具を混ぜて完成。

給食ではご飯と具を分けて調理  
 していますが、ご家庭では炊飯器  
 に具と調味料を入れて、一緒に炊  
 くことができます。

