

11月のおすすめメニュー(小学校 6日・中学校 26日) ☆三

- ・牛乳
- ・蓮根とあさりの混ぜご飯
- ・焼きししやも
- ・野菜のさっぱり和え
- ・胡麻味噌汁
- ・グレープフルーツ

今日は秋の味覚、「れんこん」を使ったメニューを紹介します。れんこんを素揚げしているので、外はカリッと中はホクホクの食感が楽しめます。ぜひご家庭で作ってみてください。



「蓮根とあさりの混ぜご飯」 (4人分)

レシピを紹介!

【材料】

	・米	1.5 合
A	・水	290g
	・しょうゆ	10g
	・食塩	0.8g
	・酒	8.0g
	・れんこん	50g
	・揚げ油	適量
	・あさり(水煮)	30g
B	・しょうゆ	8g
	・酒	8g

(作り方)

- ① Aを入れてご飯を炊く。
- ② 蓮根の皮をむき、1.5 cmの角切りにし、水にさらしておく。
- ③ 蓮根の水気を取り、油で揚げる。
- ④ 鍋であさをBの調味料で煮る。
- ⑤ ご飯、蓮根、あさり(煮汁も)を混ぜて完成。

給食ではあさを別で煮ていますが、米と一緒に炊き込むと簡単にできます。

