

# 10月のおすすめメニュー(中学校 18日、小学校 25日実施)☆三

～メニュー～

・牛乳

・さつま芋入り炊き込みご飯

・ししゃもの竜田揚げ

・あさりの味噌汁 ・柿

だんだん寒くなってきましたね。  
9月下旬から11月にかけて秋らしいメニューが登場します。今月のおすすめは、秋に旬を迎えるさつま芋を使用した炊き込みご飯です。人参を散らして、紅葉をイメージしています🍁。



## 「さつま芋入り炊き込みご飯」(4人分)

【材料】

米	240g
水	330ml
さつま芋	80g
むきえび	20g
鶏むね肉(小間)	40g
人参	小1/2本(40g)
干椎茸	2枚
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1
塩	小さじ2/3
水	60ml

(作り方)

- ① さつま芋は1cm角に切り、蒸しておく。
- ② 椎茸は戻し、せん切りにする。
- ③ 人参はせん切りにする。
- ④ 調味料を煮立たせ、鶏肉、1、2、3、えび、水を加えて煮る。
- ⑤ 4の煮汁を使ってご飯を炊く。
- ⑥ 炊けたご飯に4の具を混ぜる。  
(一緒に具を炊きこんでもおいしくできます。)

レシピを紹介!