

● ふきごはん

栄養成分

エネルギー 211kcal
たんぱく質 4.5g
カルシウム 58mg
食塩相当量 1.2g

材料 4人分

米 2合
ふき(水煮) 中3本(120g)
切り干し大根 1/2袋(16g)
にんじん 中1/3本(60g)
豚ひき肉 20g
むき枝豆 16g
乾燥芽ひじき 大さじ1弱

A

砂糖 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ1と1/2
酒 大さじ1と1/2



作り方

- 1 ごはんを炊きます。
- 2 ひじきと切り干し大根は水に浸けて戻します。
- 3 ふきと戻した切り干し大根は粗みじん切り、にんじんは皮をむいてせん切りにします。
- 4 フライパンにひき肉を入れ炒め、にんじん→切り干し大根→A→ひじき→ふきの順に加えて煮詰めます。煮汁が1割程度になったら枝豆を入れて全体を混ぜ、火を止めます。
- 5 炊きあがったごはんに具材を混ぜます。

レシピ考案者

北海道足寄町学校給食センター
栄養教諭

小森 美優先生

北海道ではふきは6月が旬です。ふきごはんとして給食に提供しています。旬の時期は山菜の香りとシャキシャキとした食感が味わえ、山菜が苦手な子どもたちも喜んで食べてくれます。山菜の香りや食感を残すため、ふきは最後に加えます。