



## ～給食のレシピ紹介～

### 「まいたけごはん」

#### 材料〈4人分〉

|        |                |
|--------|----------------|
| サラダ油   | 小さじ1           |
| 鶏肉（小間） | 60g            |
| 酒      | 少々             |
| にんじん   | 40g（せん切り）      |
| 油揚げ    | 40g（油抜きして短冊切り） |
| しらたき   | 40g（下茹でする）     |
| まいたけ   | 100g（小房にわけると）  |
| 醤油     | 大さじ1           |
| 砂糖     | 小さじ1           |
| 塩      | 小さじ1/2         |
| ごはん    | 600g           |

#### 作り方

- ① フライパンにサラダ油を入れ熱し、鶏肉を炒める。その際に酒をふる。
- ② 肉に火が通ったらにんじん・油揚げ・しらたきを順に加えて炒める。
- ③ その後、まいたけを入れて炒める。
- ④ 醤油・砂糖・塩を加えて味を調えて仕上げる。
- ⑤ 出来上がった具とごはんをよく混ぜ合わせて出来上がり。