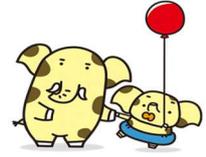


わかめとじゃこのごはん

カルシウム
たっぷり



分量(4人分)			
米	360g		研ぐ
麦	20g		浸水前に米と合わせます
水	456cc	(1.2倍で計算)	お米に対して1.1~1.2倍の水分量
炊き込みわかめ	12g		給食では三島の無添加を使用しています。
ちりめんじゃこ	24g	大さじ5	
白ごま	10g	大さじ1	
作り方			
<p>① 米は洗米して、麦を加えて30分から1時間ほど浸水しておきます。</p> <p>② 1の水を切り、炊飯器に米と水分を加えて炊きます。</p> <p>③ フライパンを熱して弱火で、ごまを乾煎りします。香ばしい香りがしてきたらお皿に移しておきます。</p> <p>④ ちりめんじゃこも、ごまと同じように乾煎りします。</p> <p>⑤ ごはんが炊けたら底から1回ひっくりかえます。</p> <p>⑥ 炊き込みわかめ・ごま・ちりめんじゃこを加えてふたをして蒸らします。</p> <p>⑦ お米をつぶさないように切るようにほぐし合わせて、お茶碗に盛り付けて出来上がりです。</p> <p>★ポイント★ごはんをほぐす時、水でぬらしたしゃもじを使うとごはんがくっつきにくくなります。</p>			



※給食室の大きな釜で大量に作った時の分量です。様子を見ながら調整してくださいね。