



給食レシピ

いり大豆ごはん

栄養価

エネルギー 243kcal たんぱく質 5.5g 塩分0.4g

材 料	1人分	2カップ
米	60g	320g
大豆(乾)	5g	12g
酒	2g	小さじ2
しょうゆ	1.5g	小さじ1・1/2
塩	0.2g	ひとつまみ

作り方

- ① 米は洗って、30分水に浸す(通常の白米を炊く水量)
- ② 大豆は、軽く洗って水気を取り、フライパンで、香ばしく煎る(焼き色がついて、皮に切れ目が入るくらいまで)
- ③ 炊飯器に①の米を入れ、調味料を加える
- ④ 炒った大豆を加え(大豆を米の上に乘せ)て炊飯する
- ⑤ 炊きあがったら、ふっくらと混ぜる



大豆は、植物性のたんぱく質が豊富で「畑の肉」とも言われます。ビタミンB1や食物せんいもとることができます。

料理の紹介

聖籠町産の大豆を使ったメニューです。大豆は、米と一緒に炊き込むので、一晩水に浸す必要はありません。給食では、よくかんで食べるための「カミカミメニュー」として考えました。大豆のほどよいかみごたえがポイントです。