

大豆ごはん

【材 料】 4人分

米	2合	
もち麦	50g	
鶏もも肉	50g	1 cm角切り
にんじん	約 1/3 本	せん切り
干しいたけ	2枚	せん切り
油揚げ	1/2枚	短冊切り
大豆（ドライパック又は水煮）	50g	
酒	大さじ1	
塩	ひとつまみ強	
薄口しょうゆ	大さじ2	
みりん	小さじ1	
顆粒和風だし	小さじ1/2	

☆ひとくちメモ☆

給食の大豆ごはんは大豆を油で炒めてから煮たものを使います。炊くときの水分に大豆の煮汁も使います。

【作り方】

干しいたけは戻しておく。
油揚げは油ぬぎをしておく。

炊飯器にといで浸水させた米ともち麦を入れる。

水・調味料を入れてひと混ぜする。
（2合の水加減より少しだけ多めに）
米の上に具をのせて炊く。

