

★きのこのごはん

1人分
野菜量 29g 262kcal 塩分 0.9g

材料 (4人分)

- 米…………… 260g
- こんにぶ…………… 2.0g
- 油揚げ…………… 12g
- ぶなしめじ…………… 40g **A**
- エリンギ…………… 40g
- 干し椎茸…………… 2.0g
- にんじん…………… 16g
- さやいんげん (冷凍) …… 20g
- こいくちしょうゆ… 小さじ2
- 食塩…………… 小さじ1/3
- 三温糖…………… 大さじ1
- 酒…………… 小さじ2/3
- みりん…………… 小さじ1/3
- 煮干しだし…………… 100cc



作り方

- ①こんにぶを入れて、米を炊く。
- ②ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。
エリンギは短冊切り。
油揚げは油抜きしてから千切り。
干し椎茸は水で戻し、千切り。
にんじんは千切り。
さやいんげんは下茹でしてから小口切り。
- ③②の材料を煮干しだしと**A**で煮る。
- ④炊きあがったごはん、③の具を混ぜ合わせ、器に盛る。



多久市学校給食センターのみなさん

給食でお月見献立の日に「きのこのごはん」を取り入れました。秋の味覚「きのこ」をたくさん使い、食べ物を通じて秋の訪れを感じてほしいという思いを込めて作りました。



多久市食育推進協議会委員が作るメニューを紹介しています

ハサミで切り取って、レシピ集を作りましょう。✂



すくすくたくっ子

はいぽーず



ブロメルホースト

ゆき
ちゃん
(6か月)はる
ちゃん
(3歳)しもかわ
下川 蒼生くん
(4か月)ちひろ
千紬 ちゃん
(2歳)

アメリカから一時帰国中の仲良い姉妹。姉の春ちゃんは何でも食べる、おてんばさん。パパと一緒にマリオのゲームをするのが楽しみです。妹の幸ちゃんは笑顔がチャームなみんなのアイドル♪

パパ・ママ
から

いつまでも仲良く、助け合って成長してください。
We love you so much !!

(北多久町自由ヶ丘) パパ/フランクさん ママ/亜美さん



おしゃべり好きな千紬ちゃんは、世話好きで優しいお姉ちゃん。最近、ママやお友達のモノマネが上達し、周りを驚かせてくれます。弟の蒼生くんは夜泣きもほとんどせず、動かない男の子。これからの成長が楽しみです☆

パパ・ママ
から

元気で明るく、ひとに優しい人へ育ってください。

(南多久町長尾) パパ/篤さん ママ/豊実さん

