



あなごめし

※給食では「穴子入りごはん」で提供しています。

【材 料】 （4人分）

米 ・ ・ ・ ・ 2合 （お好みで）

ごぼう ・ ・ ・ ・ 60g

にんじん ・ ・ ・ ・ 30g

干し椎茸 ・ ・ ・ ・ 3g

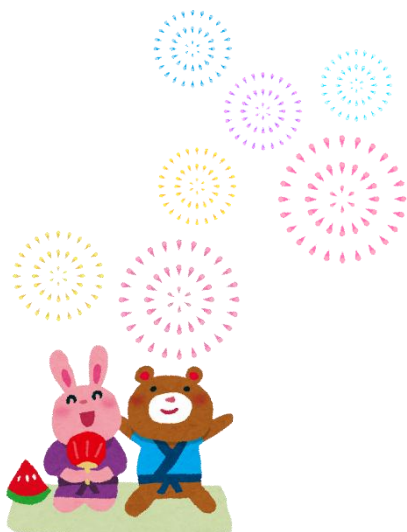
干し椎茸の戻し汁 ・ ・ 大さじ2

酒 ・ ・ ・ ・ 大さじ1

砂糖 ・ ・ ・ ・ 大さじ1

しょうゆ ・ ・ ・ 大さじ1

みりん ・ ・ ・ ・ 大さじ1



【作り方】

- ① 米は塩を入れて通常どおり炊く。
- ② 穴子（たれつき）はオーブンで焼く。（250℃で12分）
- ③ ごぼうはさがき、にんじんは千切りにする。
- ④ 干し椎茸は戻して千切りにする。
- ⑤ ③と④を椎茸の戻し汁で煮て調味料で味をつける。
- ⑥ ②と⑤をあわせて、ごはん混ぜ合わせる。

