

作ってみませんか？
ぶくやまの学校給食



しょうがごはん

10月 福山市立〇〇小学校



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方
鶏肉（こま切れ）	120g	<p>①フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。</p> <p>②鶏肉の色が変わったら、にんじん、干しいたけ、油揚げ、しょうがを加え、サッと炒める。</p> <p>③合わせ調味料、えだまめを入れて、汁気がなくなるまで煮る。</p> <p>④ごはんの上のにせる。 または、ごはんに混ぜる。</p>
油揚げ（せん切り）	1/2枚	
にんじん（せん切り）	1/3本	
むきえだまめ	大さじ2	
干しいたけ（戻してせん切り）	1枚	
しょうが（粗みじん切り）	15g	
油	適宜	
【合わせ調味料】 さとう、酒、しょうゆ、水：各大さじ1 みりん：大さじ1/2		
ごはん	4膳	



世界中で使われているしょうがですが、香りや成分が地域によって違うそうです。

ひとこと Memo

福山市駅家町服部は、しょうがの栽培が盛んな地域です。山から湧き出たきれいな水で成長したしょうがは、**まろやかな辛み**で人気があります。9月下旬から11月中旬にかけて収穫されます。



【1人分の栄養価】（ごはんを除く）

エネルギー	138kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	8.5g
食塩相当量	0.9g