



県内で採れた旬の食材を取り入れながら毎月19日(食育の日)に実施している「ふるさと球磨さんデー」で提供している給食のレシピを紹介します♪



11月の献立

人吉キクラゲの炊き込みご飯

材料 (3～4人分)

米…2合	濃口しょうゆ
乾燥キクラゲ	…大さじ2と1/2
…7g(生50g)	★ みりん…大さじ2
ちくわ…1本	砂糖…大さじ1/2
油揚げ…大1枚	ごま油…大さじ1
ニンジン…50g	いりごま…適量



作り方

- ① 米はといで、30分程度浸水させ、水気を切っておく。
- ② 乾燥キクラゲを水で戻し、千切りにしておく。
- ③ ニンじんは千切り、ちくわは半月切りにする。油揚げは油抜きをした後、短冊切りにする。
- ④ 炊飯器に①の米と★を入れた後、水を2合の目盛りまで入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④の中に切った食材を全て入れ、軽く混ぜ炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったらごま油・いりごまを入れ、混ぜ合わせたら完成。

栄養士のひとくちコメント

秋は新米の季節です。10月頃に新米が収穫され、私たちの食卓に届くようになるのが11月頃です。新米はみずみずしくおいしいですね。給食では人吉球磨産のおいしい「ヒノヒカリ」を使っています。今月はおいしい米と人吉産のキクラゲを使った炊き込みご飯を紹介しました。ぜひ、作ってみてください。

