



令和6年度 教育委員会賞



風味豊かな鶏ごぼうごはん

☆☆受賞者のおすすめポイント☆☆

シンプルな調味料でごぼうをたっぷり使って風味よく具を作ります。ごはん混ぜるだけでおいしくできます。

また、おかずだけで食べても、ごはんのせてもよいです。



地場産食材
小松菜

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】(4人分)		【作り方】	
ご飯	880g	① しょうがはみじん切り、にんじんはせん切りにする。ごぼうはさがきにし、水にさらす。小松菜は1cmに切り、ゆで、水出し、水気をきる。 ② サラダ油を熱し、鶏ひき肉、しょうがを炒める。 ③ あく、油をとり、ごぼう、にんじんを入れ、炒める。 ④ Aで調味し、煮汁がほぼなくなるまで煮含める。煮えにくい場合は水(分量外)を少量加える。 ⑤ 小松菜を入れ、煮る。 ⑥ ごま、ごま油を加えて混ぜ、塩で味をととのえる。 ※ 出来上がった具をご飯に混ぜて食べます。	
鶏ひき肉	80g		
しょうが	少々		
にんじん	40g		
ごぼう	90g		
小松菜	50g		
サラダ油	小さじ1		
A	三温糖		大さじ1/2
	酒		小さじ1
	みりん		小さじ1
	しょうゆ(こいくち)		大さじ1
塩	少々		
すりごま	小さじ2		
ごま油	少々		

【審査員のコメント】

ごまの風味やごぼうの香り、食材のバランスがよく、ごはんに合わせています。また、子どもの好きな味付けで、地場産の小松菜を中心に彩りもよいです。