

くわいごはん

材料	1人分	4人分	切り方
精白米	80g	320g (2cup)	千切り いちょう切り 千切り・油抜き
清酒	1.2g	5g	
食塩	適量	1.5g	
しょうゆ	1.2g	5g (小さじ1)	
油	1.2g	5g (小さじ1)	
鶏肉 (ひき肉)	12g	40g	
にんじん	12g	50g (1/4本)	
くわい	22g	90g (4~5個)	
油揚げ	6g	24g (1枚)	
砂糖	1.8g	7.2g (小さじ11/2)	
しょうゆ	2.4g	10g	
清酒	1.2g	5g	
食塩	0.4g	1.5g	
水	10ml	50ml	

【作り方】

- ①油を熱し、鶏肉、にんじんを炒める。
- ②水、調味料、油揚げ、くわいを入れて煮る。具と煮汁を分ける。
- ③米に調味料と具の煮汁を加え炊く。
- ④炊きあがったご飯に具をのせ、蒸らし、混ぜ合わせる。

☆くわいは、L~2Lサイズの大きいサイズが炊き込みご飯や煮物に向いています。

☆皮は剥いて、芽も折って使用できます。

【栄養メモ】

- くわいは、さいたま市の名産品で、ホクホクとした食感が給食でも人気があるメニューです。
- 12月~1月にかけて食べることができ、茎の先に芽があることから「芽出たい」と、正月のおせち料理やお祝い料理に使われます。

