# 料理カード

| 学　校　名 | 中井町立　中村小学校 |
|---|---|
| 出　品　者 | ふりがな |
| 料　理　名 | 畑の香り、ごぼうごはん |

| 材　料　名 | 数量（4人分） |
|---|---|
| 米 | ２合 |
| ○ごぼう | １５０ｇ |
| にんにく | ２片 |
| 昆布 | ５ｃｍ |
| 酒（A） | 大さじ２ |
| ナンプラー（A） | 大さじ２ |
| ごま油（A） | 小さじ１ |
| みりん（A） | 小さじ１ |
| | |
| | |
| | |
| | |

作　り　方

① ごぼうの泥をたわしで落とし、斜めに薄切りにする。にんにくの皮をむく。

② 米を研いで、炊飯器に入れＡと昆布を加えて水加減する。

③ にんにくを丸ごと網で焼いて焦げ目をつけて②の米の上にのせる。

④ ごぼうはごま油（分量外）でよく炒め、いい香りがしてきたら火を止め、米の上にのせ、普通に炊く。

⑤ 炊き上がったら、しょうゆ（分量外）を一回し入れ、少し蒸らす。

⑥ 昆布を取り出し、食べやすい大きさに切って戻し入れる。 にんにくは潰しながら混ぜる。

備考　＜出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について＞

○かながわ産食材です。

１人当たりの栄養量（エネルギー376kcal　たんぱく質7.3g）