

10月25日 給食メニュー

くりごはん

【材料】

こめ	2合（300g）
もち米	1／2合（80g）
水	2.5カップ（460cc）
だし昆布	1枚
生栗	200g
酒	小さじ1
塩	少々



【作り方】

- ① 生栗は水につけて一晩おく
- ② 生栗の鬼皮、渋皮をむき、好みの大きさに切って少し水につけておく。
- ③ ごはん、もち米を合わせて水でとぎ、炊飯器にごはん、もち米、酒、塩、水を入れる。
- ④ だし昆布を絞ったペーパーで拭き、③の炊飯器の中に入れておく。
- ⑤ 30分ほどたったら、栗を入れて炊く。
- ⑥ 炊けたら昆布を取り出して、よく混ぜて完成！

☆旬の味です！季節を感じられるメニューなのでぜひ挑戦してみてください♪

☆栗は食物繊維が豊富です。また、ビタミンCも多く風邪予防に効果があります。