

11月29日 給食メニュー

かつお風味ごはん

【材料4人分】

米	3合
かつお節	小2袋
切れてるチーズ	30g
しょうゆ	小さじ2
葉ねぎ	2～3本



【作り方】

- ① ご飯を炊く。
- ② チーズは角切りにする。チーズはくっつかないようにバラバラにしておく。
- ③ 葉ねぎは小口切りにし、熱湯にさらして水気を絞る。
- ④ 炊けたごはんに、葉ねぎ、かつお節、しょうゆを入れてよく混ぜる。
- ⑤ 最後にチーズを混ぜて完成。

☆かつお節はたくさん入れると風味がよくなり、しょうゆの量も少なくしてもおいしいです。

☆チーズはごはんが熱いうちに入れると溶けて固まり食べにくくなるので、できるだけ食べる直前に入れるとおいしいです。

☆ねぎは湯通しすると辛みが抜けて子どもでも食べやすくなります。