

主食

こぎつねごはん



料理の特徴

甘辛く煮た油揚げがたっぷり入った混ぜごはんです。

料理名は、きつねの好物が油揚げであるという話に由来しています。

エネルギー342kcal、食塩相当量 1.0g

材料（4人分）

※小学校中学年の量を基にしています。

作り方

ごはん	
精白米	300g（2合）
水	2合の目盛まで
こぎつねごはんの具	
A 水	適量
酒	小さじ1弱
砂糖	大さじ1と1/3
塩	少々
しょうゆ	大さじ1と1/3
油揚げ	60g（3枚）
にんじん	60g（小2/3本）
酢	小さじ2強
さやいんげん	20g（3本）
白いりごま	小さじ2

- 1 ご飯を炊く。
- 2 油抜きした油揚げは縦半分に切ってから0.5cm幅に切る。にんじんは長さ4cm、幅0.2cmのせん切りにする。さやいんげんは下ゆでし、斜め切りにする。
- 3 鍋にAを入れて煮立て、油揚げ、にんじんを加えて煮る。
- 4 にんじんがやわらかくなったら、酢、さやいんげん、白いりごまを入れて、こぎつねごはんの具を仕上げる。
- 5 ご飯と4のこぎつねごはんの具を混ぜる。

給食の献立（小学校）



こぎつねごはん

牛乳

いかの吉野揚げ

芋煮汁

*青みとして、さやいんげんの代わりに、えだ豆や、さやえんどうを使用してもよいでしょう。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用アレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会