

## 主食

## なら茶めし



### 料理の特徴

なら茶めしは、大豆などの穀物や季節の野菜を入れ、煎じたお茶で炊き込んだごはんのことです。

もともとは奈良県各地の郷土料理ですが、江戸時代、大師道の分岐にあった茶屋・万年屋で出されたものが東海道川崎宿の名物だったそうです。給食では、しょうゆで色付けし、作りやすい材料を使って、川崎市の郷土料理として提供しています。

エネルギー330kcal、食塩相当量 0.4g

### 材料（4人分）※小学校中学年の量を基にしています。

精白米	300g（2合）
十穀米	20g
いり大豆	30g
水	600g（3カップ）
しょうゆ	小さじ2
白いりごま	大さじ1

### 作り方

- 1 炊飯器に精白米、十穀米、いり大豆、水、しょうゆを入れて炊き込む。
- 2 白いりごまを、ごはんにかける。

### 給食の献立（小学校）



なら茶めし

牛乳

おでん

白菜のおかかあえ

\*給食では、手作りのごま塩を作り、ごはんにかけています。

\*いり大豆の代わりに、ゆでた大豆、さつま芋など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に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