

芋づるの炊き込みごはん



R7.10.8



今日の給食は、収穫した芋のつるを使って炊き込みごはんを作りました!!

芋のつるの皮はぶどう組の子どもたちがむいてお手伝いしてくれましたよ〜♡



※ 材料（4 人分）

- | | |
|--------------|--------|
| ・ お米 | 2 合 |
| ・ しょうがすりおろし汁 | おおさじ 2 |
| ・ 芋づる | 100 g |
| ・ うす揚げ | 1 枚 |
| ・ 人参 | 1/2 本 |
| ・ しめじ | 1/4 株 |
| ・ しょうゆ | 大さじ 1 |
| ・ お酒 | 大さじ 3 |

- ※作り方 ①しょうがはすりおろす。
②炊飯器に洗った米としょうゆ・酒・しょうがすりおろし汁を入れ、お水を2合目盛りまで入れる。切った具材も入れ、炊く。

おいしいね♡

芋のつるには、たんぱく質や食物繊維、そしてビタミンEやβカロチンなど他の野菜に負けない栄養がたくさん入っています!!

