



# 給食おすすめレシピ

## 郷土料理の紹介 かやくご飯（大阪府）



写真提供：四街道小学校

令和4年10月  
実施献立  
四街道市  
学校栄養士会



四街道市のホームページで栄養の話や給食だよりも掲載しています。

令和4年度の栄養の話で紹介している日本の郷土料理のレシピです。ご家庭でもぜひお試しください！

### 【1人分栄養価】

エネルギー	265 kcal
たんぱく質	6.1 g
脂質	3.0 g
カルシウム	21 mg
鉄	0.7 mg
食物繊維	1.0 g
食塩相当量	0.6 g

\*給食の献立を家庭で作りやすいようにアレンジしています。

材料(4人分)		下処理・切り方	作り方
ごはん	4杯分	通常より少なめ	〔ごはん〕
〔具材〕			1 具が入るので、ごはんは通常より水分を減らし、かために炊く
油	小さじ1	炒め油	〔具材〕
・ ごぼう	20g	ささがき	1 鍋に油を入れて、鶏肉を炒める
・ 鶏むね肉	20g	千切り	2 ごぼう、にんじんを加えて炒め
・ 油揚げ	15g	千切り	3 油揚げ、干しいたけも炒める
・ 干しいたけ	2g	水戻し 薄切り	4 火が通ったら、★の調味料を入れて味を調える
・ にんじん	40g	千切り	5 炊きあがったごはんに具を混ぜあわせて、完成
★ 酒	小さじ2		
★ しょうゆ	小さじ2		
★ 和風だし(顆粒)	1g		
★ 三温糖	大さじ1		

\*具に、秋の味覚のしめじや、エリンギ、まいたけなどのきのこ類を加えると一段と、香りがよくなります  
ぎんなんやこんにゃくを加えても、食感を楽しめます  
\*葉葱やグリーンピースなどのトッピングもきれいです

～ 炊飯器で炊きこむ場合 ～  
★の調味料の分だけ、水の量を減らして炊き込みます  
(米は、4人分で2合位)