

【本郷小学校 6 年 室井悠さん考案】



阿見町いっぱい炊き込みご飯



＜メニューのポイント＞

（室井さんより）

野菜の味を楽しむために、油揚げだけを
加えました。野菜の味が生かされたり、み
そ汁と合うように、和風味にしました。

【材料 4 人分】

米	3 合
ねぎ	1/2 本
にんじん	1/2 本
ひらたけ	1 パック
れんこん	1 節
油揚げ	1 枚
しょうゆ	大さじ 5
みりん	大さじ 4
酒	大さじ 2
塩	小さじ 1
和風だし	小さじ 2



【作り方】

- ① 野菜はよく洗う。
- ② ねぎは小口切り、にんじんは太めの
干切り、れんこんは薄いいちょう切
り、ひらたけは細かくほぐす。油揚
げはにんじんと同じくらいの大き
さに薄く切る。
- ③ 米をとぐ。お釜に切った材料と調味
料を入れる。
- ④ 炊飯する。できあがったら混ぜて、
茶碗に盛る。

～食べた小・中学生からの感想～

- ・苦手な野菜も、炊き込みごはん
に入っているとおいしく食べるこ
とができました！
- ・おいしくて、たくさん食べまし
た。



提供した給食

＜小学校 2 月 13 日
中学校 2 月 14 日＞



阿見町立学校給食センター