

ふかがわ

深川めし



1人分 エネルギー： 306kcal、たんぱく質： 9.8g、 食塩相当量： 1.1g

材料名	1人分	6人分	切り方など
あさり	20 g	120g	今回は冷凍または水煮缶詰 千切り
砂糖	0.8 g	4g	
しょうゆ	3.2 g	20g	
みりん	0.2 g	2g	
料理酒	0.8 g	5g	
しょうが	0.4 g	2.5g	
水	—	— 材料がひたる位	
米・精白米	80 g	480 g (3.2合)	
しょうゆ	2.4 g	15g	分量より、見た目や感覚で飾ってOK！
料理酒	1.6 g	10g	
刻みのり	0.4 g	適量	

< 作り方 >

①米を洗い、炊飯器の目盛りまで水を入れて、つけておく。

あさを、調味料と水 で煮る。煮立ったら中火。煮汁をある程度まで煮つめる。

炊けたご飯と、まぜる。

お茶碗にもったら、刻みのりをのせる。

給食は小松菜を千切りにしたのも飾ります。

フルーツカクテル（アロエ入り）

1人分 エネルギー： 57kcal たんぱく質： 0.2 g 食塩相当量： 0g

材料名	1人分	6人分	作り方
砂糖	1.6 g	10g	シロップ
水	12 g	70g	
パイナップル缶	16 g	100g	  
みかん缶	16 g	100g	
黄桃缶	16 g	100g	
アロエ缶	24 g	140g	

< 作り方 >

シロップを作り、冷ましておく。

各フルーツとシロップを混ぜて、人数で皿にもる。

■ 中学校の給食では、
白ワインが0.4g / 人入ります。