

材料 1人分

材料名	分量(g)
うるち米	40
もち米	40
きざみあなご	20
にんじん	5
たけのこ水煮	5
干しいたけ	1
薄口しょうゆ	3
本みりん	3
五香粉	0.01
ごま油	0.5
水	110
(しいたけのもどし汁も含む)	

料理の特徴

地場産品のあなごを加工した「きざみあなご」を使用した料理です。もち米とうるち米を半々にして中華おこわ風に仕上げました。きざみあなごはしっかりした味付けです。ごはんは子どもたちにも食べやすい味付けにしました。

中華風 あなご飯



作り方

うるち米、もち米はあわせてとぎ、ざるに上げて水気を切る。

にんじんはせん切り、たけのこは薄切り、干しいたけはもどしてせん切りにする。

炊飯器に米、分量の水とすべての調味料を入れよく混ぜる。にんじん、たけのこ、しいたけを加えて普通に炊飯する。

きざみあなごは湯せんして解凍する。

炊きあがったらきざみあなごをのせ、10分蒸らす。

よくかき混ぜて、茶碗に盛る。

栄養価

エネルギー	340kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	3.8g
カルシウム	19mg
マグネシウム	26mg
鉄	0.8mg
亜鉛	1.4mg
レチノール当量	178μg
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.05mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0.9g
食塩相当量	0.8g



平成21年度 学校給食調理実技講習会にて実施したメニューです。

調理のポイント

- ・冷凍きざみあなごは湯せんでしっかり温度を上げる。
- ・水加減をしっかりする。
- ・きざみあなごはさっくりと混ぜる。

< 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	きざみあなご	1kg	1,700円	三陸沖で漁獲された鮮度の良いイラコアナゴを使用した「あなごの蒲焼き」を約8mmにカットしました。七ヶ浜町で製造しております。
	宮城県産 乾燥椎茸 香信足切	500g	4,100円	宮城県産の椎茸を使用しております。 3mmスライスもございます。