




材料		1人分	料理の特徴																										
材料名		分量(g)	アルファ化米を使って、回転釜でおいしくごはんが炊けます。応用で季節の炊きこみご飯も手軽にできます。白おこわはもち米が70%のため、もちりとしたご飯になります。																										
アルファ化米 白おこわ		65																											
炊き込みごはんの素		18	<h2>豆とかつおの簡単ごはん</h2> 																										
かつお(30%)	5.4g																												
くきわかめ(15%)	2.7g																												
調味料(55%)	9.9g																												
しょうゆ																													
みりん																													
三温糖など																													
乾燥大豆		5																											
むき枝豆		3																											
水		75																											
<h3>作り方</h3> <p>大豆は洗い、鍋に入れ中火で空炒りする。皮が割れふっくらと膨らむまで炒る。(15~20分)</p> <p>鍋に予定の水、調味料(今回は素)、炒り大豆、枝豆を入れ、沸騰させる。</p> <p>アルファ化米を静かに入れ、木べらでかき混ぜる。(強火)</p> <p>だんだん米が水分を吸ってくるので焦げないように良く混ぜる。すっかり水分を吸った状態になったら表面をならして、火を止める。ふたをして30分蒸らす。</p>																													
<h3>栄養価</h3> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>275kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>7.0g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>1.7g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>22mg</td></tr> <tr><td>マグネシウム</td><td>26mg</td></tr> <tr><td>鉄</td><td>0.9mg</td></tr> <tr><td>亜鉛</td><td>1.1mg</td></tr> <tr><td>レチノール当量</td><td>7µg</td></tr> <tr><td>ビタミンB1</td><td>0.09mg</td></tr> <tr><td>ビタミンB2</td><td>0.04mg</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>1mg</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>1.6g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>0.9g</td></tr> </table>			エネルギー	275kcal	たんぱく質	7.0g	脂質	1.7g	カルシウム	22mg	マグネシウム	26mg	鉄	0.9mg	亜鉛	1.1mg	レチノール当量	7µg	ビタミンB1	0.09mg	ビタミンB2	0.04mg	ビタミンC	1mg	食物繊維	1.6g	食塩相当量	0.9g	
エネルギー	275kcal																												
たんぱく質	7.0g																												
脂質	1.7g																												
カルシウム	22mg																												
マグネシウム	26mg																												
鉄	0.9mg																												
亜鉛	1.1mg																												
レチノール当量	7µg																												
ビタミンB1	0.09mg																												
ビタミンB2	0.04mg																												
ビタミンC	1mg																												
食物繊維	1.6g																												
食塩相当量	0.9g																												
<h3>調理のポイント</h3> <ul style="list-style-type: none"> 調味料と水・具を入れ、必ず沸騰させてからアルファ化米を一気に入れて手早くかき混ぜます。 加熱終了後30分はしっかり蒸らします。大量調理では上下のでき具合に差がありますのでよく混ぜて配食します。 																													

平成22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。

< 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
	アルファ化米 白おこわ	7kg	6,320円	もち米7割、うるち3割を配合したアルファ化米です。各種炊飯器だけでなく回転調理釜でも炊飯が可能な商品です。具材と一緒に炊飯する場合は調味液と水を足した水量が白おこわ重量の1.3倍になるようにしてください。
	三陸産かつおと茎わかめの炊き込みご飯の素	1kg	1,200円	三陸産のかつおと茎わかめを使用しました。こんぶとかつおの旨味をブレンドしたタレで魚介類の味を引き立てます。お米を洗い、とぎ汁を捨てた後、解凍した本品(具と汁)をお米と水と一緒に炊飯器に入れて炊き上げて下さい。