

# みんなのレシピ

(財)宮城県学校給食会

材料	
材料名	分量(g)
アルファ化米(白)	70
しめじ	20
糸こんにゃく	5
にんじん	7
油揚げ	7
砂糖	1
清酒	1
みりん	1
しょうゆ	3
水	118

**料理の特徴**

アルファ化米は、一度炊いたお米を乾燥させているため、吸水率が良いのでお米の中までしっかり味がしみ込みます。アレンジ次第でさまざまな混ぜご飯が回転釜で手軽にでき、献立の幅が増えます。

## きのこご飯



**作り方**

あらかじめ下処理をした材料を、調味料(しょうゆは半量)と加水量の半分の量で煮る。

熱が通ったら残りの調味料と、残り半分の水を加え沸騰させる。

沸騰したらアルファ化米を入れ、焦げ付きを防ぐため軽く攪拌しながら、強火で炊飯する。

お米が水分を吸って雑炊のような状態になったら、中火～弱火に落とす。水分が引いたら火を止めて、蓋をして10分蒸らす。

一度蓋を開け、蒸らし途中で1度攪拌し、再度蓋をして10分蒸らして完成。





**栄養価**

エネルギー  
たんぱく質  
脂質  
カルシウム  
マグネシウム  
鉄  
亜鉛  
ビタミンA  
ビタミンB1  
ビタミンB2  
ビタミンC  
食物繊維  
食塩相当量

**調理のポイント**

作り方 の際、蒸発した分を加水して調整すること。  
アルファ化米を入れてから、火を止めるまでおおよそ8分が目安です。  
攪拌したお米がベタつかず、ポロポロほぐれる程度が火を止める目安です。  
蒸らしが足りない場合は、更に5～10分程度蒸らす。  
アルファ化米(白)の加水率は、具材を合わせ、全体で約1.8倍が目安です。

### < 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)	10kg	5,060円	国産うるち米を使用しております。一度炊いたお米を乾燥させているため、脂分の多い具材の混ぜご飯を作る際でも、吸水率が良いので、中までしっかり味がしみ込みます。
	油揚げカット(国産大豆)	500g	465円	国産大豆100%使用。カットし袋入れ後殺菌処理をしています。40ミリ×5ミリにカットされているので、衛生的に大量調理が可能です。肉厚で白身の部分が多く味しみの良い油揚げに仕立てました汁物には、解凍せずにそのまま使用できます。煮物、炒め物の大量使用の場合は一度加熱後調理していただくとうまく出来ます。