

給食レシピ ☆栗ご飯☆

1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
米	300g	2カップ
もち米	75g	1/2カップ
むき栗	100g	6～7粒
塩	4g	小さじ2/3
しょうゆ	3g	小さじ1/2
酒	10g	小さじ2
だし昆布	4g	4cm



2 作り方

- ① 米ともち米は炊く30分以上前に洗ってザルにあげ、水気をきっておく。
- ② むき栗は、食べやすい大きさに切る。
- ③ 炊飯器に①と水430ml、塩、しょうゆ、酒を加えてひと混ぜし、平らにならして昆布とむき栗を入れて、炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、昆布を取り除き、しゃもじで混ぜる。

3 一口メモ

秋に食べたくなる栗ご飯。栗は、5月～6月に花が咲き、9月～10月頃に実が成熟すると自然に「いが」がさけて中からかたい実が現れます。甘栗や甘露煮などの加工した栗は、1年中食べることができますが、生の栗は、秋の限られた期間しか食べることができません。

給食の栗ご飯は、うるち米ともち米を使っていますが、お好みでうるち米だけでも、もち米だけでもおいしくできます。その際の水加減は、注意してください。また、むき栗が手に入らない時には、甘栗や栗の甘露煮に変えて、調味料を調整してください。