



みんな
大好き!

給食レシピ

作って
みよう!



レシピ名 八幡芋ご飯のそぼろあんかけ



【材料】(4人分)

米	240g	●薄口しょうゆ	2.4g (小さじ1/2)
★薄口しょうゆ	12g (大さじ1弱)	●砂糖	1.6g (小さじ1/2)
★酒	12g (大さじ1弱)	●みりん	少々
八幡芋	200g	●和風だし	2.4g (小さじ1/2)
鶏ひき肉	160g	●塩	少々
●酒	2.4g (小さじ1/2)	●水	80cc
●おろししょうが	少々	かたくり粉	10g
		きざみのり	適宜

【作り方】

- ①八幡芋を一口大に切る。
- ②お米をとぎ、八幡芋、★印の調味料と一緒に炊く。
- ③鶏ひき肉を●印の調味料で味付けし、かたくり粉でとろみをつけ、そぼろあんを作る
- ④炊きあがった八幡芋ご飯にそぼろあんをかけ、きざみのりを上からかけて出来上がり

【一口メモ】

甲斐市の特産物である八幡芋をたくさん使用したご飯です。
子供たちにも大人気のメニューとなっています。