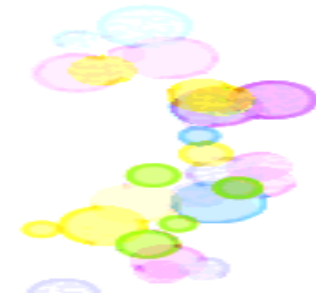


まいたけご飯の具



材料	4人分(g)
まいたけ(生)	80
まいたけ(水煮)	80
油揚げ	20(2/3枚)
にんじん	中 1/3 本
こんにゃく	60
鶏むね肉角切り	40g
さやいんげん	2~3本
砂糖	大さじ 1/2 弱
しょうゆ	大さじ 1 弱
みりん	小さじ 1/2
清酒	小さじ 1/2
水	20

炊き立てのご飯に混ぜても、そのままおかずの1品として食べても美味しい、舞茸ご飯の具です。

【作り方】

まいたけ	小分けする
こんにゃく	色紙切り, 下ゆでする
油揚げ	短冊, 油ぬきする
さやいんげん	2cm 斜め切り, 下ゆでする
にんじん	小さめのいちよう切り



1. 鍋に調味料と水を入れ火にかけ、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れて煮る。
2. 沸騰したら、油揚げ・まいたけを加えて煮る。
3. 最後にいんげんを加え、少し煮て仕上げる。

宇都宮市学校給食の標準献立レシピです。学校では、ご飯と舞茸ご飯の具をそれぞれのお皿に盛り付け、好みに応じて自分で混ぜ合わせたり、舞茸ご飯の具を副菜として、ご飯にまぜずに食べたりしています。