

給食レシピの紹介 くりごはん

〈材料（4人分）〉

- ・くり（水煮・1/4カット） …… 80g
 - ・にんじん（千切り） …… 20g
 - ・糸こんにゃく …… 40g
 - ・油揚げ（短冊切り） …… 16g
- A {
- ・三温糖 …… 小さじ2
 - ・和風だし …… 小さじ2/3
 - ・酒 …… 小さじ1/2
 - ・しょうゆ …… 小さじ2



秋が旬のくりをたくさん使った、ごはんがすすむ一品だリン☆



〈作り方〉

- ①Aの調味料に少量の水を入れて煮溶かす。
- ②にんじん、糸こんにゃく、油揚げ、くりの順に入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ごはん混ぜ、仕上げる。