

洋風大根ごはん

材 料 名	1人分(g)	4人分目安
精白米	70	280g
水	88	350cc
だいこん	30	120g
ベーコン	10	40g
にんにく	0.5	2g
オリーブ油	1	4g
塩	1	4g
こしょう	0.03	0.12g
パセリ	0.5	2g

<作り方>

精白米は洗って浸漬させておく。

だいこんは1cmの角切りにして下ゆでをする。

にんにく、パセリはみじん切りにする。

ベーコンは短冊に切る。

オリーブ油を熱し、にんにくを炒める。香りが出てきたら

ベーコンを加えてさらに炒める。

のだいこんを入れ、塩、こしょうで調味をする。

に をのせて炊飯し、パセリを散らす。



1人当たり栄養価：エネルギー305kcal たんぱく質5.7g 塩分1.2g

<一口メモ>

* 給食では市内産のだいこんを使って作ることもあります。