

ライスおやき (本巢市学校給食メニュー)

～カルシウムたっぷりおやつ～

間食・1人分 170 kcal



材料 (4人分)

カットわかめ	少々
ねぎ	10g
ちりめんじゃこ	20g
とけるチーズ	20g
温かいご飯	300g (茶碗2杯分)
しょう油	大さじ1
ごま油	大さじ1

作り方

- (1) 温かいご飯を大きめのボールに入れ、材料(カットわかめ、ねぎ、ちりめんじゃこ、とけるチーズ)としょう油を順に入れます。
- (2) (1)をよく混ぜ合わせます。
- (3) (2)を4つに分け、握ります。
- (4) ごま油を入れて熱したフライパンに、握ったご飯を並べていきます。
※ホットプレートやトースターでも焼くことができます。
トースターで焼くときは、焼き網の上にアルミホイルをしきましょう。
- (5) 焼き目がついたらひっくり返して、もう反面を焼きます。
蓋をして3分焼きます。両面に焼き色がついたら完成です。

本巢市学校給食センター
のレシピ動画はこちら



MEMO

「おやき」は長野県の郷土料理です。小麦粉などの粉で練った生地で、野菜などを包んで焼いた包み、焼いたり蒸したりしたおやつです。「おやき」のように、全国には、その土地の気象や地形を活かした特産品や郷土料理が多くあります。

本巢市の特産品や農産物をいくつか知っていますか。
本巢市の地産地消マップで確認してみましょう。

本巢市「地産地消の取組みについて」はこちら→

