

夏の香りごはん

【材 料】 4人分

米	3合	
きゅうり	1本	小口切り
みょうが	3ケ	せん切り
しそ葉	6枚	せん切り
ちりめんじゃこ	大さじ3	
ゆかり	大さじ1	
塩	ひとつまみ	
白いりごま	大さじ1	
レモン汁	少々	

☆ 夏はさっぱりと！ ☆

給食では安全のためにすべて火を通して
います。

きゅうり・みょうが・しそ葉は
ゆでてから冷やしたもの、ごまは炒ったものを
混ぜています。

【作り方】

- * 米は普通に炊く。
- * ちりめんじゃこは炒っておく。
- * 炊きあがったごはんにすべて混ぜ合わせたら
できあがり！

