

# もぶり飯

岩国周辺の方言で「混ぜる」ことを「もぶる」という意味から名付けられた郷土料理です。

## 【材 料】(4人分)

- ・ごはん(米2合が目安)
- ・鶏肉(薄切り) 100g
- ・れんこん(3mm ちょう切り) 50g
- ・にんじん(千切り) 30g
- ・小松菜(1cm) 30g
- ・干しいたけ(細切り) 2枚
- ・水煮大豆 30g
- ・油 適量

- A
- ・濃口しょうゆ 大さじ1
  - ・みりん 小さじ2
  - ・砂糖 小さじ2
  - ・食塩 少々



給食ではごはんと具を別々に提供しています。  
皆さんでもぶって食べてください。

## <作り方>

- ①れんこんは水にさらしてアクを抜いておく。
- ②鍋に油をひいて鶏肉を炒める。
- ③にんじん、れんこんを加え軽く炒める。
- ④干しいたけと戻し汁を入れて火が通るまで煮る。
- ⑤大豆、調味料を入れて煮る。
- ⑥小松菜を入れて煮る。
- ⑦ごはんを混ぜたら完成。

味いよくできたかな？

うま味・彩り・食感がいいですね。

みんなおいしく食べてくれるかな？

