

# シソの実ごはん

川本町学校給食センター

学校でとれたシソの実と、地元でとれたシソの実を使って作りました。

シソの実をふんだんに味わえる期間限定の一品です。



## 一人当たりの栄養価

エネルギー	288 kcal
たんぱく質	5.1 g
脂質	0.7 g
カルシウム	11 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンA	2 μg RE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.02 mg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.6 g
食塩	1.1 g
マグネシウム	19 mg
亜鉛	1.1 mg

## 材料（1人分）

## 下ごしらえ

A	精白米	・・・	75 g	・ ・ ・	洗米、炊飯
	シソの実	・・・	3 g		
	さとう	・・・	1 g		
	こいくちしょうゆ	・・・	2 g		
	調理酒	・・・	1 g		
	みりん	・・・	1 g		
	ゆかり	・・・	1 g		

## 献立の工夫のポイント・PR等

佃煮にしたシソの実は冷凍保存できます。

## 作り方

所要時間 40分

- 1 Aを煮る。
- 2 炊きあがったごはんAを混ぜる。
- 3 ゆかりを加え、味を調える。

## 学校給食献立例



- ・シソの実ごはん
- ・牛乳
- ・豆腐田楽
- ・三色おひたし
- ・筑前煮