




しお とうじ の さと いも ご はん
塩 麴 の 里 芋 ご 飯

< 塩麴(しおとうじ)について >
 塩麴とは蒸した米に麴菌を付けて作った米麴に、塩を加えたものです。塩麴の効果でご飯はふっくら、具はホクホクに仕上がります。給食では、佐倉市内にある味噌屋の塩麴を使用しました。



実際の給食で提供されたときの盛り付けです

材 料 (1人分) (小学校の分量です)	作 り 方								
<table border="0"> <tr> <td>米</td> <td>75 g</td> </tr> <tr> <td>塩麴</td> <td>4.6 g</td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>0.1 g</td> </tr> <tr> <td>里芋</td> <td>15 g</td> </tr> </table> 	米	75 g	塩麴	4.6 g	塩	0.1 g	里芋	15 g	<p>① 里芋は皮をむき、いちよう切りにする。 ② 研いだ米に通常通りの水と塩麴を加え、里芋をのせて炊く。</p> <div data-bbox="837 1523 1324 1780" style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; color: red; text-align: center;"> <p>ポイント! ほんのり塩麴が香る やさしい味です。</p> </div>
米	75 g								
塩麴	4.6 g								
塩	0.1 g								
里芋	15 g								