

炊き出しレシピ

献立メニュー

魚肉ソーセージと夏野菜の洋風玄米混ぜごはん(50 人分レシピ)



○材料

玄米・・・3400g
水・・・5.8～6.0L 程度
魚肉ソーセージ・・・1.4kg
高野豆腐・・・400g
玉ねぎ・・・1.5kg
人参・・・1kg
ピーマン・・・800g
干し椎茸・・・100g
コンソメ・・・約54g 大さじ 6+小さじ 2(小さじ 20)
醤油・・・約 60g(小さじ 10)
おろしにんにく・・・適量
黒コショウ・・・多め・味を見ながら

○レシピ

①玄米を炊く

玄米を 60 分浸水。水を加えて鍋で炊く。

②具材準備

- ・魚肉ソーセージを輪切り
- ・玉ねぎを粗みじん切り
- ・人参を小さな角切り
- ・ピーマンを小さめの角切り

- ・干し椎茸を戻して小さく切る(煮汁は使用するので捨てない)
- ・高野豆腐を戻して 8 等分程度の大きさに切る

③具材を煮る

鍋に干し椎茸の戻し汁と水(具材が浸るくらい)を入れ、玉ねぎ・人参・干し椎茸・高野豆腐を煮る。
野菜が柔らかくなったら、魚肉ソーセージとピーマンを加える。

④味付け

コンソメ・醤油・ニンニク・黒コショウを加え水気がある程度無くなるまで煮込む。

⑤玄米と合わせる

具材と煮汁を炊き上がった玄米に混ぜる。

栄養価

エネルギー:約 350kcal

タンパク質:約 13.0g

脂質:約 6.7g

炭水化物:約60g

食塩相当量:1.2g

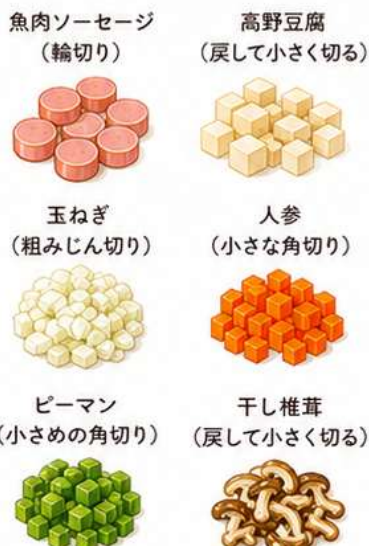
魚肉ソーセージと 夏野菜の洋風玄米混ぜごはん

(50人分レシピ)

材料

玄米 …… 3400kg
 水 …… 5.8~6.0L程度
 魚肉ソーセージ …… 1、4kg
 高野豆腐 …… 400g
 玉ねぎ …… 1、5kg
 人参 …… 1kg
 ピーマン …… 800g
 干し椎茸 …… 100g
 コンソメ …… 約54g
 大さじ6+小さじ2(小さじ20)
 醤油 …… 約60g(小さじ10)
 おろしにんにく …… 適量
 黒コショウ …… 多め・味を見ながら

材料の切り方・下準備



ポイント

- ・具材は小さめに切ると、玄米となじみやすくなります。
- ・煮汁は味を見て調整してください。
- ・黒コショウは多めがおすすめです。

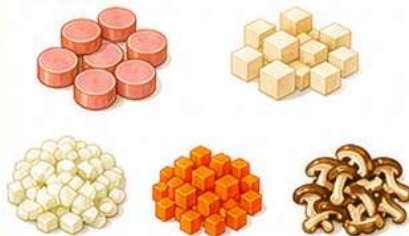
① 玄米を炊く



玄米を60分浸水。
水を加えて鍋で炊く。

② 具材準備

魚肉ソーセージを輪切り、玉ねぎを粗みじん切り、人参を小さな角切り、ピーマンを小さな角切り、干し椎茸を戻して小さく切る、高野豆腐を戻して小さく切る。



③ 具材を煮る



鍋に干し椎茸の戻し汁と水を入れ、玉ねぎ・人参・干し椎茸・高野豆腐を煮る。

野菜が柔らかくなったなら、魚肉ソーセージとピーマンを加える。

④ 味付け



コンソメ・醤油・ニンニク・黒コショウを加え水気がある程度無くなるまで煮込む。

⑤ 玄米と合わせる



具材と煮汁を炊き上がった玄米に混ぜる。

栄養価 (1人分あたりの目安)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
: 約350kcal	: 約13.0g	: 約6.7g	: 約60g	: 1.2g

