

鯖缶と冬野菜の味噌玄米混ぜご飯



○材料(50 人分)

玄米 3,000g

水 5,800ml

鯖水煮缶 20 缶

大豆水煮缶 1,500～2,000g

大根 2,500g

長ネギ 1,500g

人参 1,000g

干し椎茸(薄切り)100g

生姜100g

味付け

干し椎茸の戻し汁+水 3,000ml

味噌 250g

酒 150ml

みりん 150ml

醤油 小さじ 10 程度(50ml)

○作り方

①玄米を60分浸水。その後炊く。

②干し椎茸を水で戻す。

③野菜を切る。

- ・大根・人参は、小さめ角切り。
- ・長ネギは小口切り。
- ・生姜はすりおろす。

④野菜を煮る。

鍋に干し椎茸の戻し汁+水(1200ml)を入れ、大根・人参・干し椎茸・生姜を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。

⑤④に大豆・鯖缶(汁を少し切ったもの)を加え、軽くほぐす。

⑥味付けで、酒・みりん・味噌・醤油を加える。

⑦最後に長ネギを加えて2～3分煮る。

⑧玄米と混ぜ合わせる。

(水気が多すぎる場合は、煮汁は味を見ながら調整して入れる)

栄養価

エネルギー:約 420kcal

タンパク質:約 23g

脂質:約11g

炭水化物:約58g

食塩相当量:1.3g

鯖缶と冬野菜の 味噌玄米混ぜご飯

(50人分)

材料 (50人分)

玄米	3,000g
水	5,800ml
鯖水煮缶	20缶
大豆水煮缶	1,500~2,000g
大根	2,500g
長ネギ	1,500g
人参	1,000g
干し椎茸(薄切り)	100g
生姜	100g

味付け

干し椎茸の戻し汁+水	3,000ml
味噌	250g
酒	150ml
みりん	150ml
醤油	小さじ10程度(50ml)



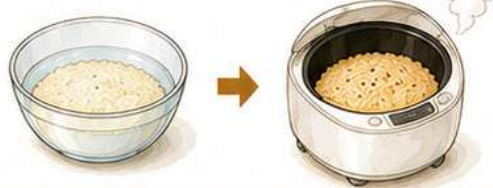
栄養価 (1人分あたりの目安)

エネルギー	約420kcal
タンパク質	約23g
脂質	約11g
炭水化物	約58g
食塩相当量	1.3g



※水気が多すぎる場合は、煮汁は味を見ながら調整して入れる。

① 玄米を60分浸水、その後炊く。

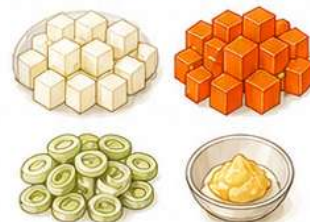


② 干し椎茸を水で戻す。



③ 野菜を切る。

- ・ 大根・人参は、小さめ角切り。
- ・ 長ネギは小口切り。
- ・ 生姜はすりおろす。



④ 野菜を煮る。

鍋に干し椎茸の戻し汁+水(3,000ml)を入れ、大根・人参・干し椎茸・生姜を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。



⑤ ④に大豆・鯖缶(汁を少し切ったもの)を加え、軽くほぐす。



⑥ 味付けで、酒・みりん・味噌・醤油を加える。



⑦ 最後に長ネギを加えて2~3分煮る。



⑧ 玄米と混ぜ合わせる。
(水気が多すぎる場合は、煮汁は味を見ながら調整して入れる)

