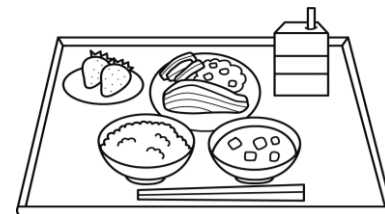


# 上北小 給食レシピ



料理名

お赤飯

昔から日本のお祝いの席に  
欠かせないお赤飯。赤い色に  
は厄をはらう力があると言わ  
れています。入学・進級祝い  
にぜひお試しください。



材料名	分量(4人分)	切り方等	作り方
もち米	3合	450g	① もち米はさっと洗って、ざるで水を切る。 ② 鍋にささげとかぶるくらいの水を入れる。 ③ 沸騰後2分ゆでたら、お湯を捨てる。 ④ 鍋にささげ・水300mlを入れ中火で加熱する。 ⑤ 沸騰したら、弱火にして20分～30分ゆでる。 (煮汁がワイン色になっていたらOK) ⑥ ざるとボールでささげと煮汁を分け、 煮汁が400mlになるように水を足す。 ⑦ 炊飯器にもち米・煮汁・ささげ・塩を入れ 炊飯する。 ⑧ 炊きあがったら混ぜて蒸らす。 お好みに黒ごま・塩をかけて完成。
ささげ(小豆)	1/2合	50g	
塩	小さじ1/2	ひとつまみ	
黒ごま	お好み		
塩	お好み		

## 【ポイント】

- ささげは、豆の皮が破れにくいのでお赤飯に向いていますが、小豆でも十分美味しく仕上がります。
- 給食では配膳のしやすさ・食べやすさを考えて、半量うるち米(普通のお米)で炊いています。  
水分量は(もち米量×0.9)g + (うるち米量×1.2)gで計算できます。