

学校給食で食べたい我が家の献立

優 秀

しょうが焼きチャーハン



おすすめポイント！

にんにくの芽を、とてもおいしく食べられる献立です。

ごはんをうす味にすると、具材の味がしっかりします。



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ ごはん	4人分	① 卵を炒めて、ごはんを入れる。
○ 豚肉	400g	② しょうゆと塩、こしょうで味つけして、最後にねぎを入れる。
A [しょうが	1かけ	③ 豚肉をAにつけておく。
しょうゆ	大さじ4	④ にんにくの芽を炒める。
○ にんにくの芽	5本	⑤ 豚肉を加えて炒める。
○ 卵	4個	⑥ ②のチャーハンに⑤をのせ、トマトを飾る。
○ ねぎ	30g	
○ トマト	4個	
○ 塩こしょう	少々	
○ しょうゆ	大さじ4	

※材料、分量、作り方は、ご応募いただいた方のレシピを参照しています。

※学校給食で提供する際は、大量調理に対応できるよう食材や切り方等を一部変更する場合があります。