

応援給食

EHIME FC



内宮中学校 1年 片山 智尋さん



つかれしらずの元気メシ



ポイント

豚肉のたんぱく質で力をつくり、梅干しのクエン酸で疲労回復させ、さっぱりとした味になり、食欲が出るようにしました



材料	分量 (1人分)	作り方
○ 米	68.0 g	① 昆布は水で戻しておく。
○ 豚肉もも	15.0 g	② 梅干しは種をとり刻み、豚肉は細切りにする。
○ 乾燥細切昆布	1.0 g	③ フライパンでサラダ油を熱し、②を炒め、ねぎを加え、調味料と混ぜ合わせる。
○ 梅干し	3.0 g	④ 洗った米と①、③を炊飯器に入れ、水加減を調節して炊く。
○ 京ねぎ	5.0 g	
○ サラダ油 (キャノーラ100%)	0.3 g	
○ 上白糖	0.3 g	
○ うす口醤油	3.2 g	
○ 酒	3.0 g	

※学校給食での提供は令和9年3月を予定しています。

※材料、分量、作り方は、ご応募いただいたレシピを参考に、大量調理に対応できるよう一部変更しています。

応援メッセージ

がんばれ愛媛FC

