

学校給食で食べたい我が家の献立

優 秀

中華風炊きこみごはん



おすすめポイント！

もち米を入れることでモチモチとした食感に仕上げています。

ごま油を多めに使うと中華風になります。



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
○ 米	1. 5合	① 豚もも肉は小さめに切る。にんじん、たけのこ水煮は角切りかせん切りにする。
○ もち米	160g	② 干しいたけを水で戻す。しめじは洗って小房にして1. 5cmくらいに切る。
○ 豚もも肉	40g	③ 米ともち米は混ぜて洗っておく。
○ にんじん	20g	④ フライパンにごま油をたっぷりとひき、豚肉を炒めて全部の野菜を入れ、調味料を入れてよく炒める。
○ 干しいたけ	1枚	⑤ だし汁は、和風で好みで作る。
○ しめじ	30g	⑥ 洗った米に具を混ぜ、だし汁を入れて炊く。
○ たけのこ水煮	適量	
○ ごま油	20cc	
○ 砂糖	小さじ2弱	
○ 塩こしょう	少々	
○ しょうゆ	大さじ1	
○ だし汁		

※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。