

今月の献立紹介



★ ジューシー ★

牛乳

もずく汁

ゴーヤーチャンプルー

ゼリー

ジューシー

- ※ 分量は給食で提供する小学生中学年4人分の量です。
- ※ 材料は学校給食用にアレンジしています。

材 料	分量(4人分)	作 り 方
○ 米	2合	① 米は、洗しておく。
○ 豚もも肉	50g	② 乾燥しいたけは、水で戻して、せん切りにする。
○ にんじん	20g	③ 乾燥細切り昆布は、水で戻した後、軽く絞る。
○ 乾燥しいたけ	2g	④ 豚もも肉は、食べやすい大きさに切り、にんじんは、せん切りにする。
○ 乾燥細切り昆布	2g	⑤ フライパンにサラダ油を入れ、豚もも肉、にんじん、しいたけ、細切り昆布、むき枝豆の順に炒め、Aを入れる。
○ むき枝豆	20g	⑥ ①と⑤の煮汁を炊飯器に入れ、水加減を調整し、⑤の具を入れて炊く。
○ サラダ油	適量	
A { 砂糖	小さじ1/2	
塩	小さじ1/3	
うす口醤油	大さじ1	
酒	小さじ2	

ジューシー

『ジューシー』は具だくさんのたきこみごはんのことで、豚肉のうま味がしみこみ、ツヤのあるごはんに仕上がります。もともとは行事や祝い事に欠かせないハレの日の料理でしたが、今では、家庭料理として親しまれています。