



# 子どもたちに人気の学校給食



## えびピラフ



### 材 量 (小学生中学年4人分)

○ 米	: 2合
○ むきえび	: 80g
○ 白ワイン	: 小さじ1/2
○ たまねぎ	: 80g
○ にんじん	: 15g
○ マッシュルーム水煮	: 15g
○ 冷凍グリーンピース	: 15g
○ サラダ油	: 適量
A 白ワイン	: 小さじ2
食塩	: 少々
こしょう	: 少々
うす口醤油	: 小さじ1と1/2

えびは、ぷりぷりとした食感と甘みのある味わいが魅力です。また、脂質が少なく、たんぱく質とビタミンEが多いことが特徴です。ビタミンEは、血液の流れをよくする働きがあります。

給食では、えびピラフのほかにえびの天ぷらやシーフードカレー、中華丼などによく使用されます。

### 給食の組み合わせ

- 野菜たっぷりスープ
- ホキのアーモンド揚げ

## 作 り 方

- ① えびは白ワインをふっておく。
- ② たまねぎ、にんじんはみじん切り、マッシュルームはうす切りにする。
- ③ グリーンピースはさっと洗っておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、①を軽く炒めて取り出し、②を炒める。
- ⑤ 炊飯器に洗った米と④の具、グリーンピース、Aの調味料を入れ軽く混ぜ、水加減を調整して炊く。



### 【調理のポイント】

えびは硬くなりすぎないようにさっと炒めます。

玉ねぎはゆっくり炒めると甘みが出ておいしくなります。