

谷原小学校給食レシピ

ジューシー(沖縄炊き込みご飯)

～沖縄の味を給食で。沖縄風天ぷらと一緒にどうぞ～

材料(4人分)

こめ 米	265g
麦	20g
こいくちしょうゆ	5g(小さじ1弱)
あぶら 油	適量
ぶたにく かく 豚肉(1cm角)	50g
ほ しいたけ 干し椎茸(スライス)	5g
にんじん(せん切り)	40g
あぶらあ たんさくき 油揚げ(短冊切り)	35g
かん ひじき(乾)	3g
こいくちしょうゆ	9g(小さじ1と1/2)
酒	7g(小さじ1と1/2)
みりん	14g(大さじ1弱)
しお 塩	ひとつまみ
さとう	2g(小さじ1弱)
あぶら ごま油	少々



作り方

- こめ むぎ あら
【1】 米・麦は洗って水気をきっておく。
ひじきは戻して洗っておく。
- てきりよう あぶら ねっ
【2】 フライパンに適量の油を熱し、豚肉～ひじきまでを炒め、調味料で調味し、炒め煮する。
ちょうみりよう ちょうみ いた に
※炊き込みで炊飯するので具材に火が通っていないと
も OK。
- すいはんき こめ むぎ い みず た こ しよう
【3】 炊飯器に米・麦を入れ、320ccの水・炊き込み用のし
ようゆを加える。具を上のにせて炊飯。
くわ ぐ うえ すいはん
※2の具を炒めた際に水分が残っている場合は、2の
すいぶん みず あ すいぶん のこ ばあい
水分と水が合わせて350ccになるように調整する。
- た
【4】 炊きあがったらよく混ぜ合わせる。