

伊賀豚チャーハン



12月 第2回 いがスマイル給食 (いがっこ夢)



☆材料 (1人分)

サラダ油	小さじ1/5(1g)	こいくちしょうゆ	小さじ1/4(1.5g)
にんにく	0.3g	塩	少々(0.7g)
😊 豚ももせん切り肉	30g	こしょう	少々(0.04g)
酒	小さじ1/5(1g)	にら	5g
😊 にんじん	15g	ごま油	少々(0.5g)
玉ねぎ	35g	😊 精白米	95g
みりん	少々(0.5g)	大麦(米粒麦)	5g
		うすくちしょうゆ	小さじ1/2(3g)

☆つくり方

- ① ごはんはしょうゆを入れて炊く。
- ② にんにくはみじん切り、にんじんと玉ねぎは大きめのみじん切り、にらは1cm幅に切る。
- ③ 油でにんにくを炒め、香りがでたら肉を加え炒める。(途中、酒を加え炒める。)
- ④ 人参、玉ねぎを加え炒める。
- ⑤ みりん、しょうゆ、塩、こしょうで調味し、にらを加える。
- ⑥ ごま油を加え仕上げます。
- ⑦ 炊きあがったご飯に混ぜる。

POINT

給食では、炒めた具を炊きあがったご飯に混ぜて作っています。