

きゅうしょくセンターから こんにちは ～給食レシピの紹介～

★焼肉ごはん★



「焼肉ごはん」は、卒業生（小学6年生と中学3年生）を対象にしたリクエスト給食で、上位にランクインする人気メニューのひとつです。
甘辛い味つけの焼肉と一緒に、ごはんがすすむ一品です。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
精白米	300		
麦	20		
水			
豚バラ肉（短冊）	160		
にんにく	2	少々	みじん切り
しょうが	2	少々	みじん切り
にんじん	48	1/3本	いちょう切り（小）
長ねぎ	60	2/3本	小口切り
油	2	少々	
砂糖	8.8	大さじ1	
酒	8	大さじ1/2	
しょうゆ	20	大さじ1強	
塩	1.8	小さじ1/3	
コチュジャン	2.4	小さじ1/2	
中華だし	4	小さじ2	
水	80		
ごま油	2	少々	

〈作り方〉

- ① 鍋に油をしき、にんにく、しょうがを炒めて香りが出たら、豚肉を加え炒める。
- ② 豚肉の色が変わったら、にんじん、長ねぎを入れて炒める。
- ③ 調味料と水を入れて煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、煮汁と具に分ける。
- ⑤ 米と麦を入れた炊飯釜に煮汁を入れ、炊飯釜の水の目盛りが2合に合うように、水を調整する。
- ⑥ 炊きあがったら、④の具を入れて混ぜ合わせ、完成！