

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～

★焼肉チャーハン★



令和元年度採用

「学校給食のメニュー作りにチャレンジ」

「コチュジャンが入っていて、ピリ辛でボリュームのあるチャーハン」と、この献立を考えてくれました。

豚ばら肉の脂が、うまみを引き出していました。「もっと食べたかった!」と嬉しい意見がたくさんありました。



材料	4人分 (g)	目安量	切り方
米	300	2合	洗っておく
麦	20		
豚ばら肉	120		短冊切り
にんにく	2	少々	みじん切り
しょうが	2	少々	みじん切り
長ねぎ	30	1/4本	みじん切り
にんじん	40	1/3本	いちょう切り (小)
油	2	小さじ1/2	
中華だし	4	小さじ1	
砂糖	8	大さじ1	
酒	8	大さじ1/2	
濃口しょうゆ	18	大さじ1	
塩	1.5		
コチュジャン	0.8		
ごま油	2	小さじ1/2	
水	80	約1/2カップ	
卵	60	1個	
油	5	小さじ1	

〈作り方〉

- ① 鍋に油をしき、にんにく、しょうが、長ねぎを炒めて香りをたたせる。
- ② 豚肉を炒めて火を通し、にんじんを入れてしっかりと炒める。
- ③ ②に中華だし、砂糖、酒、水を入れて煮る。
- ④ 塩、しょうゆ、コチュジャン、ごま油を入れて、味を調える。(煮汁は濃いめに作る。)
- ⑤ ④の煮汁と具を分けておく。
- ⑥ 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。
- ⑦ 別の鍋に油をしき、十分に加熱し、よくといた卵を流し入れ、かき混ぜて、スクランブルエッグを作る。
- ⑧ ごはんが炊きあがったら、⑤の具とスクランブルエッグを混ぜ合わせて、完成!