☆碧山小の給食レシピ☆

【主食編】

小松菜チャーハン

材料	分量(４人分)	切り方	作り方
精白米	260g		①米をとぎ、しょうゆ・酒・塩を入れて炊く。
酒	小さじ1		②豚肉に下味をつける。
しょうゆ	小さじ1・1/2		③小松菜は、茹でて、水気をきる。
塩	小さじ1/2		④フライパンに炒め油をひき、豚肉、にんじん、たけのこの順に炒め、調味料で味つけする。
豚肉	80g		
酒	小さじ1/3		
しょうゆ	小さじ1/3		⑤ご飯を④に入れて炒め、最後に下茹でした小松菜を入れて混ぜる。
炒め油	少々		
たけのこ（水煮）	20g	千切り	
にんじん	20g	千切り	
酒	小さじ1/3		
塩	少々		
しょうゆ	小さじ1		
ごま油	小さじ1/3		
小松菜	80g	1㎝幅	

ワンポイント