

☆保一小的給食レシピ☆

【主食編】

ちゅうか

中華おこわ

材料	分量(6人分)	切り方	作り方
うるち米	2合	}	①米は洗い、酒、薄口醤油を入れて固めに炊く。
もち米	1合		
酒	小さじ1		
薄口醤油	小さじ2		
焼き豚	60g	1cm角	②ごま油でにんじんを炒め、焼き豚、椎茸、たけのこも加えてさっと炒める。 調味する。
干し椎茸	6g	戻して千切り	
水煮筍	50g	千切り	③炊けたごはんに②を混ぜる。 
にんじん	50g	千切り	
ごま油	6g (小1.5)		
砂糖	小さじ半		
薄口醤油	大さじ1		
オイスターソース	少々		
酒	小さじ1		

ワンポイント

*給食では、米の炊きむら、生炊き防止のため、別々で加熱して合わせます。
ご家庭では調味した具と一緒に炊き込んでも作れますが、具の塩分が全体に混ざるため、やや薄味に感じる仕上がりになります。