

沖縄風混ぜごはん

（材 料）4 人分

米		3 合
豚ばら肉		80 g
にんじん		40 g
干し椎茸		5 g
刻み昆布		7 g
糸かつお		6 g
ねぎ		30 g
酒		小さじ 1
しょうゆ		大さじ 1
みりん		小さじ 1
塩		少々
油		小さじ 1

《作り方》

- ① 少し固めにご飯を炊く。
- ② 刻み昆布は、水でもどして 3 cm くらいに切る。
椎茸はもどして薄く切る。
- ③ 豚肉は 1 cm 角に切る。
- ④ にんじんはせん切り、ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 鍋に油を熱して、豚肉を炒める。
- ⑥ にんじん・椎茸・昆布を加えて炒める
- ⑦ 調味料を加える。
- ⑧ 糸かつお・ねぎを入れて炒める。
- ⑨ ご飯に混ぜ、塩で味を調整する。

沖縄の炊き込み料理を、給食用に
アレンジしたものです。



もりもりたべるくん