

作ってみよう！

おうちで給食レシピ

中華風炊き込みご飯



給食ではもち米を加えますが、ご家庭ではお米だけでも大丈夫です。



材料	5人分g (中学年)※	目安量※	切り方・下処理
精白米	280		洗米する
もち米	50		ない場合は、お米を増量する
サラダ油	4		
豚肉	75		千切り
にんじん	50		千切り
たけのこ水煮	40		短冊切り
干しいたけ	3		戻して千切り
みりん	5	小さじ1弱	
しょうゆ	8	大さじ1/2弱	
酒	5	小さじ1	
塩	1.7		
ごま油	5	小さじ1強	
白ごま	5		

※大量調理の分量のため、ご家庭で作る場合は調整が必要な場合があります。

【作り方】

- ① お米(+もち米)を炊く。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、にんじん、たけのこ、干しいたけを炒める。
- ③ 適量の水と調味料を入れ、煮る(水気はある程度飛ばす)。
- ④ ごま油を加える。
- ⑤ 炊き上がったごはん④とごまを混ぜる。

