

# 給食メニューを おうちで作ろう！

令和2年度

## 豚肉と小松菜の チャーハン



材 料	分量 (4人分)	作 り 方			
米	300 g (約2合)	①米は通常炊飯する。 ②豚肉に(A)の調味料で下味をつける。 ③干しいたけを洗って戻し、0.7cm位の コロコロ角切りにする。 ④小松菜を軽く下ゆでして、粗みじん切りに する。 ⑤にんじんは0.7cm位のコロコロ角切りに する。(下ゆでしておくくと軟らかく仕上 がる。) ⑥ねぎは粗みじん切りにする。 ⑦炒め油で②以下の具材を炒め、(B)の 調味料で味つけをする。 ⑧⑦に炊いたごはんを混ぜ合わせる。			
炒め油	小さじ1				
豚バラ・肩肉	100 g				
(A)酒	小さじ1弱				
(A)しょうゆ	小さじ1弱				
(A)砂糖	小さじ1/2				
(A)しょうがみじん切り	小さじ1弱				
ねぎ	1/2本				
たけのこ水煮	50 g				
干しいたけ	丸1個				
にんじん	1/4本				
小松菜	1株				
(B)塩	小さじ2/3				
(B)こしょう	適量				
(B)しょうゆ	大さじ1/2				
<b>ポイント！</b> 小松菜は、給食でもよく使われる地場野菜の1つです。 青菜の苦手な人でも食べやすい混ぜごはんですのでぜひ食べてみてください。					
1人分栄養価					
エネルギー	370	kcal	脂質	7.9	g
たんぱく質	9.7	g	食塩相当量	1.1	g