



クファジューシー

給食週間の献立です。今回のテーマは「全国の味めぐり」です。

クファジューシーは沖縄の郷土料理で豚肉の茹で汁を入れて炊き込みますが、給食では、混ぜご飯にしました。



作り方

- ①米は洗米して炊いておく。シイタケ、昆布は水戻しをする。枝豆はゆでて水で冷ましておく。
- ②ニンジン、ゴボウは千切り、シイタケは粗みじん切り、天ぷらは食べやすい大きさに切る。昆布は長ければ適当な大きさに切る。
- ③なべに油をひいて豚肉を炒め、酒と塩を入れる。豚肉に火が通ったら、ニンジン、ゴボウ、シイタケを入れる。野菜がしんなりしたら、天ぷら、すき昆布を入れてみりんと薄口しょうゆで調味し、味を整える。
- ④炊きあがったご飯に具を混ぜて、枝豆をちらす。

材 料 (4人分)

米	2合	天ぷら	40g
乾シイタケ	2枚	豚肉	80g
すき昆布	1.2g	酒	大さじ1
枝豆むき身	20g	塩	2g
ニンジン	40g	本みりん	小さじ1
ゴボウ	40g	薄口しょうゆ	大さじ1
栄養価 (1人当たり)		397kcal	

この日の献立 クファジューシー、人参しりしり、アーサー汁、シークワーサーゼリー、牛乳