



貝塚市 学校給食 メニュー



◇シンジューシー◇



＜1人分の材料＞

精米	70 g
豚肉	20 g
土しょうが	0.5 g
白ねぎ	0.5 g
ラード	1 g
A	砂糖 1 g
	濃口醤油 2 g
にんじん	10 g
細切り昆布	1 g
グリンピース	5 g
B	淡口醤油 5 g
	みりん 1.5 g
	酒 1 g
削り節	2 g
水	適量

＜作り方＞

- ① 米を洗って30分程水につけ、ザルにあけて水気を切っておく。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。土しょうがと白ねぎはみじん切り、にんじんは千切りにする。細切り昆布は水でもどす。
- ③ 水が沸騰したら、削り節を入れてだしをとる。
- ④ ラードを熱し、土しょうが、白ねぎ、豚肉の順に炒め、調味料Aを加えてからめる。
- ⑤ 米、だし汁、④、にんじん、細切り昆布、調味料Bを加えて炊く。
- ⑥ グリンピースを加えて仕上げる。

『シンジューシー』は、豚肉や昆布が入った沖縄の炊き込みごはんです。沖縄の方言で、「シン」は肉、「ジューシー」は炊き込みごはんという意味です。

