



# お弁当のおかずにもなる給食の献立を紹介します



## 主食

### わかめごはん



#### 【材料 1人分】

- ・ごはん …180g(お茶碗 1 杯)
- ・炊き込みわかめの素…小さじ1/2

#### 【作り方】

- ①あたたかいごはんに、炊き込みわかめの素を混ぜる。  
※おにぎりにしてもよいですね♪
- ※鮭フレークや梅でもおいしくできます。

### ひじきごはん

#### 【材料 米 3 合分】

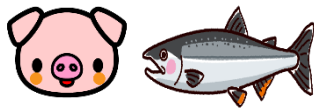
- ・米 …3 合
- ・乾ひじき…7g
- ・豚肉…100g
- ・人参…1/3 本
- ・カットごぼう…30g
- ☆醤油…大さじ3
- ☆みりん…大さじ3
- ☆塩…小さじ1
- ・水または、だし汁

#### 【作り方】

- ①米は洗い、ひじきは水でもどし水気を切っておく。
- ②豚肉、人参、ごぼうを食べやすい大きさに切る。
- ③炊飯器に米を入れ、3 合目まで水(だし汁)をいれる
- ④②と☆の調味料を③に加え、炊く。

## 主菜

### 豚の生姜焼き



#### 【材料 1 人分】

- ・豚ロース…1 枚 (60g程度)
- ☆砂糖…小さじ 1/3
- ☆酒…小さじ 1/3
- ☆醤油…小さじ 1/2
- ☆おろし生姜小さじ1/2
- ・かたくり粉…1/2
- ・塩…少々
- ・油…小さじ1

#### 【作り方】

- ①豚ロースに、塩で下味をつけ、かたくり粉をまぶす。
- ②フライパンに油を敷き、①を焼く。
- ③②に、焼き目がついてきたら、☆の調味料を混ぜ合わせたものを加える。
- ④豚肉に、味が均等につくように裏返しながらかいて味を絡める。

### 魚のみそ焼き

#### 【材料 1 人分】

- ・魚切身…1切 (50g程度)
- ☆白みそ…小さじ1
- ☆酒…小さじ1/2
- ☆みりん…小さじ1/2
- ☆砂糖…小さじ1/2

#### 【作り方】

- ①魚に☆の調味料を混ぜ合わせたものを30分程度漬け込む。
- ②フライパンで中火で焦げないように焼く。

## 副菜



読谷村産の人参も「旬」ですよ♪

### 人参しりしりー

#### 【材料 1 人分】

- ・人参…1/2本
- ・にら…2本
- ・たまご 1/2 個
- ☆醤油…小さじ 1/2
- ☆塩…小さじ 1/3
- ・油…小さじ1

#### 【作り方】

- ①人参は、細いせん切りに切る。(シリシリ器で切ってもよい)
- ②にらは 1.5 cm程度の長さに切る
- ③フライパンに油を熱し、人参に火がとおるまで炒める。
- ④③に火が通ってきたら、☆の調味料を加える。
- ⑤④に溶いた卵を入れて、最後にニラを加えて炒める。