

【給食レシピ】 3月

中華菜飯



献立紹介 中華菜飯

〈材料 4人分〉

米	2合
麦	20g
小松菜	150g
ごま油	適量
豚こま	60g
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
塩	少々

〈作り方〉

- ① 米と麦をといで、30以上おく。
- ② 小松菜を茹で、3cm位に切っておく
- ③ 肉をごま油で炒め、調味料を入れ、肉に味が付いたら小松菜を入れさらに煮て、煮汁を取り出す。
- ④ ①を(③の煮汁を含め1.3~1.4倍の水)炊き上げる。
- ⑤ ④に③を混ぜ仕上げる。