チャーハン

６月１０日（火）の給食です😊

食品名	分量（５人分）	切り方	作り方
米	２合		＜下準備＞ ・給食室では、豚骨と鶏ガラから出汁を取ったブイヨンスープを使っていますが、ご家庭では、市販のだしの素を使用し、2合分のお米の水を準備してください。 ・チャーハンの具の豚肉には、酒１．５ｇと、しょうゆ１．５ｇで下味をつけておきます。 ＜作り方＞ １，米に出汁入りの水を入れて、30分ほど置き、塩・しょうゆ・サラダ油を入れて炊きます。 ２，チャーハンの具を作ります。 フライパンにサラダ油を入れて、豚肉を入れてしっかりと火が通るまで炒めます。そこに、にんじん・ねぎ・グリンピースを入れてさらに炒めて、最後に塩とこしょうをいれて味付けします。 ３，フライパンにサラダ油をひいて、フライパンをよく温めます。そこに溶き卵を加えて、菜箸でよく混ぜながら、炒り卵を作ります。 ４，ご飯が炊けたらそこにチャーハンの具と炒り卵を加えて良く混ぜて、お皿に盛って完成です。
出汁入りの水			
塩	小さじ1/3		
しょうゆ	小さじ1と1/2杯		
サラダ油	小さじ１杯		
＜チャーハンの具の材料＞			
サラダ油	小さじ１杯		
豚肉	８０ｇ	1口大	
にんじん	４０ｇ	1ｃｍ角	
ねぎ	７５ｇ	みじん	
グリンピース	３０ｇ		
塩	小さじ1/3		
こしょう	少々		
＜炒り卵の具の材料＞			
サラダ油	小さじ１杯		
卵	２個		