

**焼肉炒飯**

材料名	1人分	2合分	目安	切り方	作り方
精白米	45.00 g	300.00 g			①米はとぎ、水を切っておく。 ②鍋に油をしき、豆板醤、にんにく、しょうが、 長ねぎを炒めて、香りをたたせる ③豚肉を入れて、火が通るまで炒める。 ④にんじんを入れて、しっかりと炒める。 ⑤鶏ガラだし、三温糖、酒、水、なるとを入れて煮る。 ⑥塩、しょうゆ、ごま油で味付けをする。 ⑦⑥の具と煮汁を分けておく。 ⑧米と麦を入れた炊飯釜に煮汁を入れて、炊飯釜の水の 目盛りが2合になるように調整する。 ⑨ごはんが炊けたら、具と混ぜ合わせて完成！
米粒麦	5.00 g	20.00 g			
豚ばら肉	40.00 g	120.00 g		短冊	
にんにく	0.40 g	2.00 g	少々	みじん	
しょうが	0.40 g	2.00 g	少々	みじん	
にんじん	6.00 g	40.00 g	1/3本	いちょう	
長ねぎ	8.00 g	30.00 g	1/4本	みじん	
なると	4.00 g	25.00 g		2mmスライス	
サラダ油	0.30 g	2.00 g	小さじ1.5		
酒	0.80 g	5.00 g	小さじ1		
鶏ガラスープ	2.00 g	10.00 g	大さじ1.5		
三温糖	1.50 g	10.00 g	大さじ1		
濃口しょうゆ	3.10 g	20.00 g	大さじ2		
並塩	0.50 g	3.00 g	小さじ1.5		
豆板醤	0.10 g	0.60 g	少々		
ごま油	0.40 g	2.50 g	小さじ1.5		



○ポイント

- ・給食では鶏ガラから出汁を取っていますが、鶏ガラスープの素で代用できます。
 鶏ガラスープの素を使うときは、水10g+鶏ガラスープの素を適量（パッケージ
 にかかっている分量を参考に）入れてください。