



ガーリックライス

材料名	1 人分	2 合分	目安	切り方	作り方
精白米	56.00 g	300.00 g			①米をとぎ、ザルにあげて水をきっておく。 ②フライパンにソイバター、オリーブオイルをいれて加熱し、玉ねぎ、にんにくを炒める。 ③調味料で味付けをする。 ④炊飯釜に米、具材を入れて、既定の水分量で炊飯をする。
玉ねぎ	15.00 g	90.00 g	1/2個	粗みじん	
にんにく	1.00 g	6.00 g	1片	みじん	
ソイバター	1.00 g	6.00 g			
オリーブオイル	0.40 g	2.40 g	小さじ1/2		
並塩	0.60 g	3.60 g	小さじ4/5		
粗びきこしょう	0.02 g	0.12 g	少々		
パセリ（乾燥）	0.01 g	0.06 g	少々		

○ポイント

- 給食のガーリックライスは炊き込みで作っています。
家庭では炊きあがったごはんを使って炒めて作ると手軽にできます。
- ③の味付けは少し濃いめに仕上げてください。
- 炒めた具を入れて炊飯をするときは、すぐに炊飯をしましょう。