

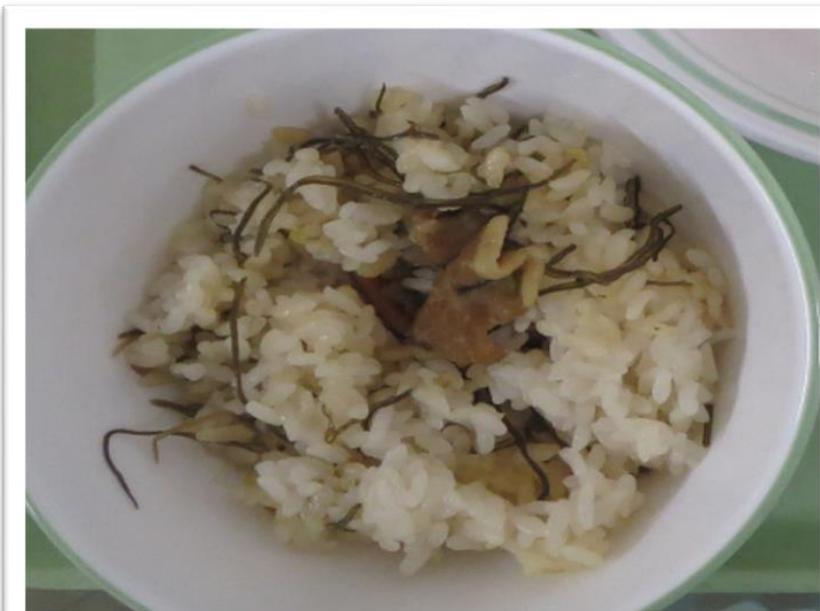
日本(沖縄)
Japan

シシジューシー

(調布市第一小学校)

【 材料 (給食5人分) 】

米	300g	豚ばら肉	40g
しょうゆ	5cc	細切り昆布	8g
塩	1g	にんじん	15g
水	330cc	こねぎ	10g
		炒め油	適量
		酒	10cc
		塩	0.3g
		しょうゆ	10cc



【 作り方 】

- ①米は浸水し、炊く直前に調味料を入れて炊いておく。
- ②バラ肉は食べやすい大きさに切り、切り昆布は水で戻しざく切り、人参はせん切り、こねぎは小口切りにする。
- ③油を熱し、バラ肉を炒め切り昆布・人参を加える。しんなりしてきたら調味料を入れて味付けし、汁気を飛ばしてこねぎを加える。
- ④炊けたご飯に③を加えて混ぜる。

ポイント

シシジューシーのシシは沖縄の方言で「肉」、ジューシーは「炊き込みご飯」を意味します。本来は、茹で豚をつくり、その茹で汁でご飯を炊きますが、給食では調味料を入れて炊いたごはんに具を混ぜています。今回は、ジューシーとチャンプルー、もずくとアオサのスープ、黒糖ちんすこうと沖縄づくしの献立にしました。