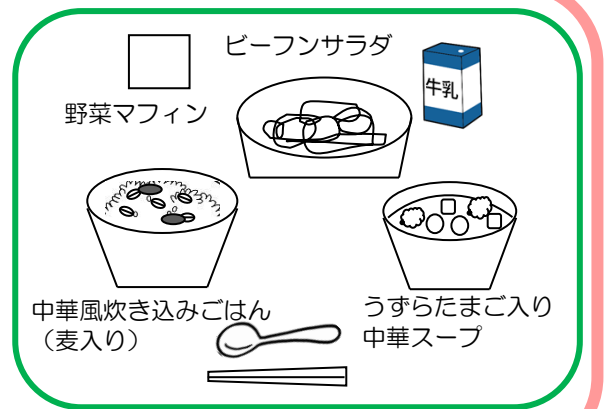


2月の給食献立より



- ・ 中華風たきこみごはん
- ・ 牛乳
- ・ ビーフンサラダ
- ・ うずら卵入り中華スープ
- ・ 野菜マフィン



中華風たきこみごはん(4人分)

材 料	分 量
米	2合
焼き豚(1cm角)	100g
たけのこ水煮(ホール)	50g
(冷凍)むき枝豆	25g
人参	25g
干しいたけ	1枚
ごま油	大さじ 0.5
清酒	大さじ 1.5
しょうゆ	大さじ 1.5
砂糖	大さじ 0.5
塩	ひとつまみ

米の一部をもち米に変えるともちもち食感のおこわ風に仕上がります。



中国料理と中華料理はどう違う？

中国料理: 中国で食べられている料理。

数種類の料理(スープ・肉・魚・点心類など)が大皿料理として提供され、シェアして食べる人が多い料理。

中華料理: 中国伝来の料理を日本人に合うようにアレンジしたり、創作された料理。

焼き餃子、チンジャオロース、マーボー豆腐などごはんのおかずとして食べたり、チャーハン、天津飯、ラーメンなど単品で一食の食事として成り立つものが多い料理。

(作り方)

- ① 米は洗い、ザルに打ち上げ水を切る。
- ② 焼き豚は1cm角切、たけのこ水煮は短冊切り、人参は短めの細切り、干しいたけはもどしてスライスしておく。
- ③ 炊飯器に米、分量の水、材料、調味料を入れて混ぜ、炊飯する。
- ④ むき枝豆をゆでておき、炊きあがったご飯に入れて混ぜ合わせる。