



おうちで作ろう学校給食！



今日は給食でよく作るメニューを家庭でも作れるようにしてご紹介します。

<ペッパーガーリックライス>

【分量：2人分くらい】 給食よりも具材の量をだいぶ贅沢にしています！

* ごはん	300g
* 牛肉スライス	80g （給食では牛コマというのを使います）
* にんにくの芽	50g （1 cm幅くらいに切る）
* コーン	40g
* 食塩	少々
* しょうゆ	大さじ1 くらい
* ウェイパー	小さじ1 くらい
* サラダ油	適 量



【作り方】

- ① ごはんはいつもより少し固めに炊いておく
- ② フライパンにサラダ油をひいて牛肉を中火で炒める
- ③ にんにくの芽とコーンを加えてさらに炒め、ウェイパーを入れる
- ④ 食塩としょうゆで味をととのえる
- ⑤ ごはんを入れて炒め合わせる

※ウェイパーは塩味の強い調味料なので入れすぎに注意してください。

④でしょうゆと食塩を加えるときに塩気の調整をしましょう。

ウェイパーは香味ペーストやシャンタンスープでも代用できます。

学校では作る量が多いので、⑤の工程をフライパン（回転釜）で炒めるのではなく、炒めた具材を炊き上がったごはんの釜に入れて混ぜ合わせます。

まぜごはんなどの時は具とごはんが均一に混ざるように、炊飯するときにお米にしょうゆやだしを混ぜてから炊くこともあります。

中華風にするにはサラダ油の代わりにごま油を使うと香りよく仕上がり、バターを使えば洋風にもなりますよ！

給食で作っている献立をぜひ家庭でも作ってみて下さい。

作り方を知りたい献立があればいつでも聞いて下さいねー！！

