

給食レシピ紹介！



給食で実施した献立で熊本市産品を使ったレシピを紹介していきます。

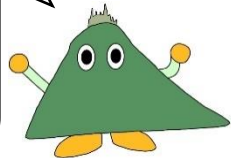
ぜひ、お家の人と一緒に料理を作ってみませんか。

れんこんチャーハン



熊本市天明地区でとれたれんこんを使ったメニュー。旬のれんこんを使って、チャーハンにしました。

食物センイが豊富なので、お腹の中を掃除してくれます。れんこんのシャキシャキとした食感が楽しめます！



<材料> 4人分

ごはん 4 杯 (約 600 g)	調味料	こい口しょうゆ	小さじ 2
豚肉 60g		米みそ	小さじ 1/2
れんこん 50g		みりん	小さじ 1
たまねぎ 60g		砂糖	小さじ 1/2
冷凍コーン 12g (コーン缶でも可)		酒	小さじ 1
ねぎ 8g		塩	少々
にんにく 少々		こしょう	少々
		ごま油	小さじ 1/2

<作り方>

- ① れんこんは粗みじんに切り、5分ほど水にさらしておく。たまねぎはみじん切り、ねぎは小口切り、にんにくはみじん切りにする。豚肉は一口大に切る。調味料は混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにごま油を入れ、にんにくを炒め香りを出す。香りが出たら、豚肉を入れ、塩、こしょう、酒をふり炒める。色が変わったら、れんこん、たまねぎの順に入れて炒める。次にコーンを加え炒める。
- ③ 火が通ったら、①の調味料を入れて、最後にねぎを入れて、味をととのえる。最後にごはんを混ぜ合わせて仕上げる。