

給食だより

さいたま市立第二東中学校

今までに寄せられたリクエストの中から、給食に登場するレシピを紹介します。
みなさん、ぜひ作ってみてくださいね。

リクエスト①主食

★★★ 東松山焼きとりご飯 ★★★

食品名	1人分量 g	切り方など	作り方
精白米	80	洗米する	①米は水をきっておく。 ②麦・強化米・酒・水を入れて30分浸漬し、炊飯器で炊く。 ③ごま油を熱し、にんにく・しょうが・1/2量のねぎを入れ、香りがたつまで炒める。 ④豚肉・りんご・トウバンジャンを加えてよく炒める。 ⑤合わせておいた調味料・水を入れる。 ⑥残りのねぎを加えて煮含め、具を作る。 ⑦ご飯をつぶさいように注意して、具を混ぜる。 1人分出来上がり 240g
米粒麦	10		
強化米	0.24		
清酒	1.5		
水	適量		
豚肉もも(スライス) (2×3×0.3cm)	30		
すりおろしりんご	5		
根深ねぎ	10	粗みじん切り	
にんにく	0.2	みじん切り	
しょうが	0.5	みじん切り	
ごま油	1		
トウバンジャン	0.45		
赤みそ	4		
コチュジャン	0.4		
三温糖	1	合わせて	
清酒	1	おく	
しょうゆ	5.5		
水	2.5		

ちょこっとアドバイス♪

- *給食では麦を入れていますが、ご家庭ではお米を90gにして作ってみてください。(強化米はなし)
- *お肉をスーパーなどで買う時は、豚小間でいいと思います。
- *具を後から混ぜるので、ご飯は少し固めに炊いてください。そうすると、混ぜた時にちょうどよくなります。
- *豚肉によく味を煮含めるとおいしいです。

ちょこっと話♪ ～献立名は焼きとりなのに豚肉？～

- *あれ？と思った方もいるかもしれませんが、間違っているわけではありません。
東松山市には焼きとりのお店がたくさんあるそうです。“焼きとり”と聞くと、普通は鶏肉を串焼きにして甘いタレや塩をつけたものを想像しますが、東松山市では、豚肉のカシラ肉(顔やほほの肉)を焼いたものに、ピリ辛のみそダレをつけたものを“焼きとり”とよんでいるそうです。
給食では、この東松山の焼きとりをアレンジしてご飯に混ぜました。

※このレシピで作った料理の画像や1人分量などの情報を、インターネットなどに書き込むのはおやめください。

無断転用禁止とさせていただきます。