



作ってみよう!

おうちで給食レシピ

★ジューシー★



沖縄の炊き込みごはん

沖縄地方で、季節の行事やお祝いの席で登場する炊き込みごはんです。お米が貴重だった沖縄地方では、冷や飯を雑炊にして食べたり、ご飯に豚肉などの具をまぜて食べていました。“雑炊”がなまって“ジューシー”になったという説もあります。

材料	5人分 g(中学年)※	目安量※	切り方・下処理
精白米	290		洗米する
米粒麦	25		ない場合は、お米を増量する
サラダ油	4		小さい角切り
豚バラ肉	100	小さじ1	小さい角切り
にんじん	50		角切り
さつま揚げ	50		戻す
芽ひじき	2		
みりん	8		
しょうゆ	15	大さじ1/2	
塩	2	小さじ2・1/2	
		小さじ1/3	
小ねぎ	適宜		小口切り

※大量調理の分量のため、ご家庭で作る場合は調整が必要な場合があります。

【作り方】

- ① お米を炊く。
- ② 豚肉を下ゆでする。
※本来はゆで汁を使用して炊飯しますが、省略しても大丈夫です。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、にんじん、さつま揚げを炒める。
- ④ ひじき、適量の水と調味料を入れ、煮る(水気はある程度飛ばす)。
- ⑤ 炊き上がったごはん④を混ぜ、盛りつけ小ねぎを散らす。

