

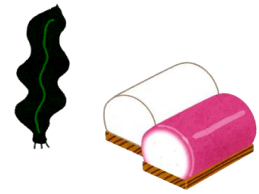


【沖縄風炊き込みご飯】



【材料（中学校の分量で3～4人分）】

米	2合	… 洗って吸水させ、ザルにあげる
豚肉	160g	… 2cm幅に切る
かまぼこ	20g	… 2本通して小口切り
煮こぶ（細）	3g	… さっと洗う
乾しいたけ	3g	… もどして、せん切り
にんじん	45g	… せん切り
うすくちしょうゆ	大さじ1	
清酒	大さじ1弱	
食塩	少々	
ポークブイヨン	30cc	} あわせて米の 1.1～1.2倍
水	355cc	



【作り方】

炊飯器に米とスープを入れた上に材料をすべて入れ、炊く。

♡ ここがポイント！

- 給食の炊き込みご飯は、炊飯器ではなく、給食室の回転釜で炊きます。
- 5月15日の『沖縄本土復帰記念日（1972年）』にちなんだ献立で、沖縄県では、炊き込みご飯のことを『ジューシー』と呼びます。
- ご飯の具の中に入っている昆布は、沖縄料理でよく使われています。豚肉との相性が良く、一緒に食べるとうま味の相乗効果により、とてもおいしく感じられます。
- 長寿の県、沖縄では日常の食事に豚肉や海草、そしてたくさんの野菜や豆腐を取り入れています。これらの食材を中心にバランスのよい食事が健康で長生きのできる秘訣です。沖縄の方言で「いただきます」のことを「くわっちーさびら」と言います。