

学校給食のおすすめレシピ(令和3年度)

6月22日(火)の献立

クファージュシー(沖縄風炊き込みご飯) 牛乳
スルル(きびなご)の唐揚げ ゴーヤサラダ
もずく汁 シークワーサーゼリー



「ジュシー」とは
沖縄の言葉で
「炊き込みご飯」の事です。

もずく、ゴーヤ、シークワーサーは
沖縄県の特産品です。

クファージュシー(沖縄風炊き込みご飯)

《 材料 5人分 》

(材料/切り方) (正味重量) (めやす等)

米	450g	3合
だし昆布	5cm角	
酒	8g	大さじ1/2
うすくちしょうゆ	18g	大さじ1
だし汁	600g	3カップ
豚ももスライス	80g	細切り
油揚げ	17g	細切り
ごぼう	50g	さがき
生椎茸	20g	細切り
野菜昆布(細切り)	2g	細切り
人参	40g	千切り
酒	8g	大さじ1/2
しょうゆ	12g	大さじ2/3
塩	2.5g	小さじ1/2
砂糖	4g	小さじ1

《 作り方 》

- ① かつお節と昆布でだしをとり、冷ましておく。
- ② 米は洗ってざるにあげ、水気を切っておく。
- ③ 炊飯器に米・酒・うすくちしょうゆ・だし汁を入れ
だし昆布をのせて炊飯する。
- ④ 具を煮る。
鍋に調味料、水またはだし汁(分量外)を煮立て
材料を加え、中火で煮汁が少し残るくらいまで煮る。
- ⑤ ご飯のだし昆布を取り除いてから、③の具を混ぜる。
(様子を見て、煮汁も適宜加える)

6月23日の「沖縄慰霊の日」にちなんで
毎年この時期に沖縄料理を実施しています。