

中学校の献立紹介(平成30年度)

6月22日(金)の献立

ジューシー(沖縄風炊込ご飯) 牛乳 もずく汁
スルル(きびなご)の空揚げ ゴーヤサラダ



「ジューシー」とは
沖縄の言葉で
「炊き込みご飯」の事です。

ジューシー(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
出し昆布	5cm角	
酒	8g	大さじ1/2
うすくちしょうゆ	18g	大さじ1
出し汁	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
出し昆布をのせて普通に炊飯する。
- 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 ご飯の出し昆布を取り除いてから、③の具を混る。
(様子を見て、煮汁も適宜加える)

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