

## 『ガーリックチャーハン』

【材料・分量】（子ども4人分※大人なら2〜3人分）

◇ごはん	茶碗4杯	◇酒	大さじ1
◆にんにく	1かけ	◇しょうゆ	大さじ1程度
◆たまねぎ	1/4個	◇塩・胡椒	少々（様子を見て調節）
◆にんじん	3cmくらい	※粗びきの黒胡椒がおすすめです。	
◆ホールコーン	大さじ2	◇ごま油	小さじ2程度
◆焼き豚	50〜60g	◇炒め油	適量
◆長ねぎ	1/2本		
◆卵	1個（卵たっぷりなら2個でもOK）		



### 【作り方】

- ①にんにくはみじん切り、玉ねぎとにんじんは小さめの角切り、焼き豚は1cm角、長ねぎは粗みじんに切る。
- ②油でにんにくを炒めて香りを出し、玉ねぎ・にんじんを加え炒める。
- ③にんじんがある程度柔らかくなったら、ホールコーン・焼き豚を加え炒め、調味する。
- ④炒り卵を作る。
- ⑤③の調味した具にご飯と炒り卵を加え、まんべんなく混ぜるまで炒め合わせる。
- ⑥塩こしょうで味を調整し、仕上げに長ねぎとごま油を加え、さっと炒めたら完成！

★野菜や肉はお好みでアレンジしてもOKです。（青菜・根菜・きのこ・豚肉・鶏肉・ひき肉etc）

☆給食では少し味をつけて炊いたご飯を使用して作っていますが、ご家庭では炒め合わせる時に調味するのが簡単です。



## 『プルコギ丼』

【材料・分量】（子ども4人分※大人なら2〜3人分）

◇ごはん	どんぶり4杯	【合わせダレ】	
◆豚肉（こま切れ）	120〜150g	◇酒・みりん	各大さじ1
◆たまねぎ	1/2個	◇しょうゆ	大さじ2弱
◆にんじん	5cmくらい	◇みそ	大さじ1弱
◆もやし	200g	◇さとう	小さじ2
◆たけのこ	40〜50g	◆にんにく	1かけ
◆しめじ	20〜30g	◆しょうが	親指大を1かけ
◆にら	4〜6本	◆たまねぎ	1/8個
		◆りんご	1/8個
◇塩・胡椒	少々（様子を見て調節）		
◇ごま油	小さじ2程度		
◇炒め油	適量		



### 【作り方】

- ①玉ねぎはスライス、にんじん・たけのこはせん切り、にらは2cm幅に切る。合わせ調味料の材料は全てすりおろす。
  - ②合わせダレの材料と調味料をあらかじめ混ぜ合わせておく。
  - ③油でにら以外の材料を順に炒め、豚肉に火が通ったら、合わせダレを加え調味する。
  - ④塩こしょうで味を調整し、にら・ごま油を加え、さっと火を通し、仕上げる。
- ※水気が多い場合は水溶き片栗粉で少しとろみをつけると◎です。
- ⑤どんぶりご飯の上に具（プルコギ）をのせれば完成！

★野菜や肉の量は好みでアレンジしてください。給食では茹でた春雨を入れて量増しする場合があります。

☆給食では少しスープを加え、少しあんかけ状にして提供しています。