



学校給食レシピ紹介



両津学校給食センターから、海藻を取り入れた混ぜご飯レシピを紹介しします。「クファジューシー」は沖縄の郷土料理の一つです。佐渡の学校給食風にアレンジしています。豚肉と昆布のうま味が相乗効果でおいしく仕上がります。ぜひご家庭でも作ってみませんか。

クファジューシー



◆材料(4人分) マークは佐渡産です。

 米	...	2合(300g)
A しょうゆ	...	小さじ1
A 料理酒	...	小さじ1
・ 豚もも肉	...	100g
B おろししょうが	...	小さじ1/2
B しょうゆ	...	小さじ1
B 料理酒	...	小さじ1
 干しいたけ	...	3g
・ にんじん	...	30g
・ 切り昆布	...	5g
・ 油	...	小さじ1
・ さとう	...	小さじ1
・ しょうゆ	...	小さじ1/3
・ しお	...	少々
・ ごま油	...	小さじ1

◆ 作り方 ◆

- ① 洗米し、Aの調味料を入れてご飯を炊く。豚もも肉は、細切りにしBの調味料で下味をつける。切り昆布をぬるま湯で戻しておく。干しいたけをぬるま湯で戻し、千切りにする。にんじんをせん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、豚もも肉・にんじんを炒める。火が通ったら、干しいたけ・切り昆布を加えて炒め、調味する。
- ③ 炊き上がったご飯と具を混ぜ合わせる。

◆ コツ・ポイント ◆

- ・ うま味の相乗効果：豚肉のイノシン酸と昆布のグルタミン酸でおいしさがパワーアップします！
- ・ 具材はさっと炒めて、米の上のにのせて炊飯する「炊き込みご飯」の調理でも可能です。



佐渡市ホームページにて過去の学校給食レシピ・イチオシ食材だよりを公開しています。検索には、左のQRコードを読み取ってご覧ください。