

学校給食レシピ紹介



チュモツパ<韓国料理>



材 料 1人分

炒め油	0.5 g
豚もも肉	15 g (小間切り)
長ねぎ	10 g (みじん切り)
たくあん	15 g (せん切り・水気を切っておく)
刻みのり	0.3 g
ごま油	0.8 g
清酒	0.5 g
こいくちしょうゆ	2.5 g
精白米	65 g
米粒麦	5 g
水+具の煮汁	91 g



つくりかた

1. 鍋に油を熱し、豚肉を炒めます。
2. 豚肉に火が通ったら、長ねぎを加え炒めます。
3. 水気を切ったたくあんと刻みのりを加え調味します。
4. 水と具の煮汁を合わせて炊飯します。
5. 炊き上がったら、具をのせ十分蒸らし混ぜ合わせます。

給食では刻みのりも具に加えていますが、別に炒っておいて具を混ぜる時に加えるときれいに仕上がります



Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 今年度は大阪万博開催にちなんで、世界の料理を実施しています。
- 毎月レシピをご紹介しますので、是非お家でも作ってみてください。