

キムチチャーハン

【材料（4人分）】

・米	2 合	・酒	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1	・塩	少々
・ごま油	小さじ1	・こしょう	少々
		・しょうゆ	大さじ 1.5
・ごま油	小さじ 1/2	・オイスターソース	小さじ 1
・おろしにんにく	小さじ 2/3		
・おろししょうが	小さじ 2/3		
・焼き豚	50g		
・にんじん	1/6 本		
・しいたけ	1 こ		
・キムチ	80g		
・長ねぎ	1/4 本		

【作り方】

- ① 米はしょうゆ、ごま油を加えて炊く。
- ② 焼き豚、にんじん、しいたけ、長ねぎは粗みじん切り、キムチは適度な大きさに刻んでおく。
- ③ ごま油で材料を炒め、酒、しょうゆ、オイスターソースで調味し、塩、こしょうで味を調える。
- ④ ①と③を混ぜる。

*給食では混ぜごはん式に上記のように作りますが、ご家庭では通常のチャーハンのように具を炒め、ごはんを加えて調味する、という作り方で問題ないと思います。

*使用するキムチ・焼き豚によって味・辛さ等が変わります。給食と全く同じにはならないと思うので、参考程度にレシピをご活用ください。

青菜めし

【材料（4人分）】

- 米 2合
- 塩 小さじ1／4
- ごま油 小さじ1／2
- 小松菜 2茎分（70g）
- 塩 小さじ1／2
- ごま油 小さじ1／2
- 白いりごま 小さじ1

【作り方】

- ① 塩を加えて、通常の水加減でご飯を炊く。
- ② フライパンにごま油を熱し、粗みじん切りにした小松菜を炒めて塩で味付ける。仕上げにごま油を加える。
- ③ 炊きあがったご飯と②をよく混ぜ、白いりごまをふって仕上げる。

*じゃこを入れてもおいしいです。カルシウムもとることができます。

*旬の時期であれば、小松菜の代わりに大根葉で作るのもオススメです。

*たくさん具を作って冷凍しておけば、解凍してご飯に混ぜるだけで、いつでも簡単に作れます！

梅茶漬け

【材料（4人分）】

- 米 2 合
- かりかり梅 6 g
- ゆかり 小さじ 2/3
- 刻みのり 適量
- 白ごま 適量
- 万能ねぎ 適量

- 水 600ml
- 昆布茶 大さじ 2
- 塩 少々

【作り方】

- ① 米はややかために炊く。
- ② かりかり梅は刻み、万能ねぎは小口切りにする。
- ③ 水を沸騰させ、昆布茶を加えてだしを作る。味見し、好みに合わせて塩で調節する。
- ④ ごはんにかりかり梅～万能ねぎを散らし、③をかける。

* 給食ではかりかり梅～ねぎまですべて加熱して使用します。

また、作業や配膳のしやすさを考え、ごはんにはゆかり、梅、ごまを混ぜ込みます。ご家庭ではどちらの作り方でも問題ありません。