

じゅーしー (沖縄風の炊き込みご飯)

(1人分)
エネルギー 266kcal
たんぱく質 7.0g

(主材料) 米・豚肉
ひじき・人参
(調理時間) 20分程度
※炊飯時間除く

沖縄県では、家族の健康と子孫繫栄を願って作ります♪
季節の行事やお祝い事には欠かせない一品です♪

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分) *分量は廃棄量を含みます。

米	2合
豚肉	72g
ひじき(乾燥)	6g
人参	42g (1/4本)
キャノー油(炒め用)	6g (小さじ1強)
だし汁	390ml
削り節・だし用	4.2g

A	砂糖	6g
	醤油	9g (大さじ1/2)
	酒	6g (大さじ1/2弱)
	塩	ひとつまみ

※調味料やだし汁については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

【作り方】 * 子供がお手伝いできそうなところ

① 米をとぎ、30分以上浸水させる。

② ひじきを水で戻し、人参は1~1.5cm長さの千切りにする。だしを取る。

③ 鍋に油、豚肉、人参、ひじきを入れて炒め、だし汁と調味料を加えて煮る。



④ 煮汁と具に分け、ザルで水を切った米に煮汁と炊飯器の目盛まで水を加えてご飯を炊く。

⑤ 炊きあがったご飯に具を混ぜる。



出来上がり!!



ポイント1
煮汁が減ってしまったら水を加えて調整してくださいね!!

ポイント3
時間のある時にたっぷり作って冷凍ストックもおススメです!!

ポイント2
冷めても美味しいので、お弁当にも向いています!!



区立保育園の献立例



(昼食) コッペパン・ビーフコロッケ・コールスロー・白菜のスープ・果物・麦茶
(おやつ) じゅーしー