



じゃこ入りガーリックライス

～じゃこにんにくの香ばしさが食欲をそそるチャーハンです～



<給食で提供されたメニュー>

じゃこ入りガーリックライス

魚のバーベキューソース焼き

いろいろ野菜のトマトスープ

牛乳

エネルギー 456 kcal (1人分) 食塩相当量 1.2 g (1人分)

材料(4人分)

ごはん	2合(お茶碗4杯)
バター	小さじ2
油	小さじ1/2
ベーコン <small>(たんざく短冊切り)</small>	40g
にんにく <small>(みじん切り)</small>	1かけ
ちりめんじゃこ	40g
塩	小さじ1/2弱
こしょう	少々
酒	小さじ1弱
しょうゆ	小さじ1弱
パセリ	少々

作り方

- 【1】フライパンにバターと油を熱し弱火で、ベーコンとにんにくを炒める。
- 【2】にんにくがきつね色になったらちりめんじゃこを加えて炒める。
- 【3】ごはんを加えて炒め、塩、こしょう、酒、しょうゆを加えて味を調える。
- 【4】パセリを振って完成。