



今日の給食



10月6日(火)



おこわの作り方



中華おこわの歴史

中華おこわは、中国の伝統的な料理「糯米飯(もちごめのごはん)」がもとになり、日本では、もちもちとした食べ物です。中華の味つけがよく合い、今では給食でも人気のメニューです。

簡単レシピ

- ① もち米と米を合わせて、よく洗い、30分ほど水につける。
- ② 豚肉・にんじん・しいたけなどの具材を細かく切り、しょうゆ・酒・オイスターソースなどで炒める。
- ③ ①の米に②の具材と調味料を加えて炊く。
※ 炊飯器で炊くこともできます。

主な食材

もち米、うるち米、豚肉、しょうゆ、酒、にんじん、しいたけ、など



今日のこんだて

- 中華おこわ
- 春雨スープ
- 揚げ春巻き
- 牛乳
- にらともやしの炒め物

揚げ春巻きは
外がサクサク中は
ジューシーだよ!

