

きゅうしょくレシピ

◇豆苗ポテチチャーハン◇

【材料】 (給食だと4人分)

・ごはん	550g
・ごま油	大さじ1/2
・にんにく	2g
・長ねぎ	1/5本
・チャーシュー	20g
★みりん	小さじ1/2
★こしょう	少々
★しょうゆ	小さじ1/3
・青のり	少々
・たまご	2個
豆苗	20g
ポテトチップス	30g
(うす塩orのり塩)	

【作り方】

- ① にんにく、長ねぎはみじん切り、豆苗は2cm幅に切る。
- ② たまごは溶いて、炒り卵を作り、冷ましておく。
- ③ フライパンにごま油をひき、①を入れ炒めて、香りが出たら、チャーシューを入れ炒める。
- ④ 豆苗を入れてさっと炒め、
★調味料と青のりで味を付ける。
- ⑤ ④に温めたごはんと②の炒り卵を入れて、混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛り、砕いたポテトチップスをかけて完成！

読書旬間のコラボ給食の中でも人気のメニューです。
チャーシュー（焼き豚）の代わりにベーコンを使ってもおいしいです★



