

シシジューシー



ひとくちメモ

シシジューシーは沖縄の郷土料理です。「シシ」は肉、「ジューシー」は炊き込みご飯の意味です。給食ではごはんを具を別にしてしています。シシジューシーの具として2023年に初めて横浜の給食（基準献立）に登場しました。



作り方

材料と分量 (4人分)



豚肉	100 g
ごぼう	50 g
にんじん	50 g
しょうが	5 g
油	小さじ1
昆布(細切り)	20 g
米	2合
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
水	350~360cc



1 米2合を研ぎ、炊飯器の2合の線まで水を入れておく。



2 にんじんをせん切り、ごぼうをささがき、しょうがをみじん切りにする。昆布を2~3cm程度の大きさに切る。



3 フライパンに油を入れ、しょうが・豚肉を炒める。



4 ごぼう・にんじんを入れて炒める。



5 炊飯器に調味料・炒めた材料・昆布を入れ、軽く混ぜ、炊飯スイッチを入れる。



炊きあがり→



一人分の 栄養価

エネルギー 378kcal
たんぱく質 10.9g

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



麦ごはん 牛乳
シシジューシーの具
ゴーヤチャンプルー すまし汁

2023年7月の給食献立より

