

# 地産地消 地場産給食レシピ

※◇は成田市産・千葉県産の食材です。

## ★公津の杜小学校共同調理場 「ごんじゅう」

### 【1人分の材料】

|           |      |
|-----------|------|
| ◇米        | 60g  |
| ◇豚バラ肉こま切れ | 12g  |
| ◇れんこん     | 5g   |
| ・刻み油揚げ    | 5g   |
| ◇かつお節     | 1.2g |
| ・清酒       | 1g   |
| ・砂糖       | 1.5g |
| ・しょうゆ     | 4.5g |
| ・みりん      | 2g   |



### 【作り方】

- ①ごはんを炊く。
- ②れんこんを粗いみじん切りにし、油揚げは油抜きをする。
- ③鍋に調味料と豚肉を入れて煮る。
- ④れんこんと油揚げも順に加えて煮る。
- ⑤かつお節を加える。
- ⑥⑤の具をごはんに混ぜてできあがり。

