

▶くるめピラフ



学校給食

栄養展

「食はたのしみ」

～のぞいてみよう 学校給食の世界!～



東久留米市の学校給食を代表するオリジナルのレシピです。東久留米特産のほうれん草と大根を使っています。



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

・ 米		6 0 g
A 塩		0.2 g
A ターメリック		0.01 g
A カレー粉		0.01 g
・ ベーコン	（短冊切り）	1 0 g
・ サラダ油		1 g
・ にんにく	（みじん切り）	0.2 g
・ 大根	（色紙切り）	2 0 g
・ カレー粉		0.02 g
・ 塩		0.3 g
・ ほうれん草	（1.5cm幅）	1 0 g

【作り方】

- ① 米にAの調味料を加えて炊飯する。
- ② ほうれん草は茹でて、水気を絞ってから切る。
- ③ サラダ油とにんにくでベーコンを炒める。
- ④ ③に大根を加えてカレー粉と塩で味を整える。
- ⑤ 茹でた②のほうれん草と④を炊けたご飯に混ぜる。