

主食

クファジューシー



料理の特徴

「クファ」は堅い、「ジューシー」は炊き込みごはんを意味しており、クファジューシーは豚のだしで炊き込んだ、沖縄の炊き込みご飯のことです。沖縄では、お祝い等の行事料理として、よく食べられます。

給食では、ごはんの上に具をのせて、自分で混ぜて食べる方法で提供しています。

エネルギー447kcal、食塩相当量 0.8g

材料（4人分）※中学生の量を基にしています。

ごはん

精白米 380g (2.5 合)
水 2.5 合の目盛りまで

クファジューシーの具

油 小さじ1
豚肉（肩、薄切り） 80g
酒 小さじ1
にんじん 60g (2/5 本)
刻み昆布（乾燥） 5g
水 50cc
しょうゆ 大さじ1弱
塩 少々
みりん 小さじ 1/2

作り方

- 1 ごはんを炊く。
- 2 刻み昆布は水につけてもどし、水気を切る。にんじんは千切り、豚肉は1cm幅に切る。
- 3 鍋に油、豚肉を入れて炒め、酒をふり入れる。
- 4 にんじんを入れ、水、調味料を入れて煮る。にんじんが煮えたら、刻み昆布を加えて煮る。
- 5 炊きあがったごはんに 4 を混ぜ合わせる。

給食の献立（中学校）



クファジューシー（ごはん）
とり肉の塩こうじから揚げ
もずくのみそ汁
牛乳

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～

学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会