

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、沖縄の炊き込みごはんのことです。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。		作り方	
ごはん 精白米 水 クファジューシーの具 油 豚肉（肩、薄切り） 酒 にんじん 水 しょうゆ 塩 みりん 刻み昆布（乾燥）	380g（2.5 合） 2.5 合の目盛りまで 小さじ1 80g 小さじ1 60g（2／5 本） 50 cc 大さじ1 弱 少々 小さじ 1/2 5g	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