

<p>主食・主菜</p>	<p>ルーローハン </p>	
	<p>料理の特徴</p> <p>令和元年度中学校給食献立コンクールで市長賞を受賞した献立の中の一品です。</p> <p>ルーローハンとは、刻んだ豚肉を、しょうがやにんにく、八角などの香辛料とともに甘辛く煮て、煮汁ごとごはんにかけて食べる台湾定番の屋台めしです。</p> <p>漢字では、「魯肉飯」や「滷肉飯」と書きます。</p>	
<p>エネルギー541kcal、食塩相当量 1.5g</p>		
<p>材料（4人分） ※中学生の量を基にしています。</p>		<p>作り方</p>
<p>麦ごはん 精白米 水 大麦 水 ルーローハンの具 豚肉 （肩ロース・ブロック） 酒 砂糖 しょうゆ オイスターソース こしょう にんにく しょうが たけのこ水煮 うずら卵水煮 片栗粉 水</p>	<p>390g（2.6合） 2.6合の目盛りまで 50g（大さじ4） 100g（1/2カップ） 360g 大さじ1弱 大さじ1と2/3 大さじ1と1/3 小さじ2強 少々 少々 少々 60g 120g（12個） 小さじ2 大さじ1</p>	<p>1 麦ごはんを炊く（炊飯器で炊く場合、「普通炊き」モードで炊くことができる。）。</p> <p>2 豚肉は2cmの角切り、にんにく、しょうがはみじん切り、たけのこ水煮は短冊切りにする。</p> <p>3 鍋に湯を沸かし、沸騰後、豚肉を入れてゆで、あくと脂をとる。</p> <p>4 ゆで湯を捨てた鍋に、水気を切った豚肉、カッコ内の調味料、にんにく、しょうが、豚肉がかぶるくらいの水を入れ、ふたをして弱火で20分程度煮る。</p> <p>5 豚肉がやわらかくなったら、たけのこ水煮、うずら卵水煮を入れる。落としふたをし、更に鍋のふたをして、味が染みるまで煮る。</p> <p>6 水溶き片栗粉を回し入れ、汁にとろみをつける。</p> <p>7 器に麦ごはんを盛り付け、ルーローハンの具をのせる。</p>
<p>給食の献立（中学校）</p>		<p>ルーローハン（麦ごはん）</p>
		<p>ナムル アジアンスープ 牛乳 ＊八角を入れると、本場台湾の味に近づきます。 ＊うずら卵水煮の代わりに、ゆで卵を使用してもよいでしょう。また、たくあん漬や青菜を添えてもよいでしょう。 ＊豚もも肉を使用すると、あっさりとした仕上がりになります。</p>
<p>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。</p>		