

<h1>主食・主菜</h1>	<h1>ルーローハン</h1>	
----------------	-----------------	---



**料理の特徴**

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。

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。

漢字では、「魯肉飯」や「滷肉飯」と書きます。

エネルギー541kcal、食塩相当量 1.5g

**材料（4人分）**

※中学生の量を基にしています。

**作り方**

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	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
---	---

- 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。）。
- 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。
- 3 鍋に湯を沸かし、沸騰後、豚肉を入れてゆで、あくと脂を取る。
- 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。
- 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。
- 6 水溶き片栗粉を回し入れ、汁にとろみをつける。
- 7 器に麦ごはんを盛り付け、ルーローハンの具をのせる。

**給食の献立（中学校）**



ルーローハン（麦ごはん）  
 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。

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。