

緑の丸ごとねぎ炒飯

中学校

食材料	4人分量(g)	切り方など
米	320.0	
水	380.0	
しょうゆ	3.0	小さじ1/2
ちりめんじゃこ	10.0	
油 (A)	4.0	小さじ1
たまご	1個	
塩	少々	
油 (B)	4.0	小さじ1
ベーコン	40.0	1 cm幅
こまつな	60.0	粗みじん切り
ねぎ (青い部分も)	60.0	粗みじん切り
しょうゆ	3.0	小さじ1/2
こしょう	少々	
ごま油	4.0	小さじ1

作り方
①米は洗って、水としょうゆを加えて炊く。
②ちりめんじゃこは、フライパンでから炒りする。
③割りほぐしたたまごに塩を加えて混ぜ、フライパンに油 (A) を熱し、炒める。
④フライパンに油 (B) を入れベーコン・こまつな・ねぎの順に炒める。②を加えてしょうゆ・こしょう・ごま油で味を調える。
⑤④に①を加え炒め、最後に③を加えて混ぜる。

コメント
ねぎの青い部分、地元野菜のこまつな、ちりめんじゃこが入った、骨力アップを狙った献立です。
普段は捨てがちなねぎの青い部分ですが、緑黄色野菜で、皮膚や粘膜の健康維持に働くβ-カロテンや骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。
廃棄量の削減や地元野菜の使用によるフードマイレージも期待できるSDGs 献立です。

