



給食レシピ



沖縄食材を使用した食欲増進の給食レシピを紹介します



ウッチンライス



【材料 5人分】

- ・米 3合
- ・麦 大さじ2
- ・鶏肉 100g
- ・人参 1/2本
- ・玉ねぎ 1/3個
- ・からし菜 1/8束
- ・干しいたけ 5g
- ・ウコン粉 小さじ1
- ・カレー粉 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩 少々
- ・コンソメ顆粒 小さじ1
- ・白ワイン 大さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1



【作り方】

- ①米、麦は洗っておく
- ②人参、玉ねぎは粗みじん切りにする
- ③干しいたけは、水で戻し粗みじん切にする
- ④鶏肉は、0.8cm角に切る
- ⑤からし菜は、1cm長さに切り、ゆでしておく
- ⑥炊飯器に、①を入れて水を3合の目盛りまで入れる
- ⑦⑥に、☆の調味料を加えて混ぜ、②③④の材料を入れて炊く
- ⑧炊き上がったら、⑤を加えて混ぜる



ウッチン(ウコン)は、消化液をたくさん出させるはたらきがあり、食欲を増進させてくれます(*^-^*)
夏バテ予防にも効果的な調味料の一つです♪



ゴーヤーウサチー



【材料 5人分】

- ・ゴーヤー 1本
- ・もやし 1/4袋
- ・きゅうり 1/2本
- ・人参 1/3本
- ・酢 大さじ2
- ・シークアサー果汁 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・塩 少々
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・糸けずり 好みで



【作り方】

- ①ゴーヤーは半月切りにして、薄くスライスして、塩もみする
 - ②もやしは、茹でて水気を切り冷ます
 - ③人参は細せん切りにして、茹でて冷ます
 - ④きゅうりは、千切りに切る
 - ⑤☆の調味料を、混ぜ合わせる
 - ⑥①②③④の材料を、⑤の調味料で和える
- ※糸けずりは好みで、加えてください



ゴーヤーといえば「ゴーヤーちゃんぶるー」で調理することが多いですが、和え物にしても美味しくいただけます♪
ドレッシングに、シークアサー果汁を加えることで爽やかな味に仕上がります。



「ウサチー」とは、
沖縄の方言で
「酢の物」のこと
よ～