



1人分
約**340**kcal

【材料】(4人分)

白米…2合	しらす干し…16g	
レタス…120g	干しエビ…8g	しょうゆ…小さじ $\frac{1}{2}$
太ネギ…30g	サラダ油…小さじ1	コショウ…少々
ニンジン…30g	粉かつお…2g	ゴマ油…小さじ $\frac{3}{4}$
ベーコン…30g	中華だし(顆粒)…3g	

【作り方】

- ①米を通常の水加減で炊いておく。炊き上がったらさっと混ぜておく。
- ②レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、水を切っておく。太ネギ、ニンジンはみじん切りに、ベーコンは幅1cmに切っておく。しらす干しと干しエビは湯通ししたあと、水を切っておく。
- ③フライパンを熱してサラダ油を加え、レタス以外の②を全て加え、粉かつお、中華だしも加えて、さっと炒める。
- ④③に、ごはんをほぐしながら加え、しょうゆとコショウで味を整える。最後にレタスとゴマ油を加えて混ぜ、炒める。

シャキシャキ食感の
レタスチャーハン
栄養バランス、旬や地産地消も考慮された
給食メニューをアレンジし、
家族みんなで食べてみませんか。



👉 アレンジのポイント!

レタス増量
レタスを1.5倍に

レタスをシャキシャキ食感に

最後に加えるレタスの、炒める時間を短めにする、よりシャキシャキ食感を味わえます



アレンジのもとにした学校給食「レタスチャーハン」

シャキシャキの歯応えと、ほんのりした甘みが魅力のレタス。水分を多く含み、β-カロテン、ビタミンC・E、カルシウム、鉄、カリウム、食物繊維が多く含まれます。β-カロテンは油で調理すると効率よく吸収できます。香川県では観音寺市、三豊市で多く生産され、「らりるれレタス」というブランドで京浜、京阪神、中四国などに出荷されています。

給食レシピ提供:香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会