



## 令和5年度学校給食週間 5日目



### 中国 “チャーハン(アルファ化米使用)”



#### 材料(4人前)

アルファ化米 … 320g	}	しょうゆ … 大さじ1
焼き豚 … 20g		中華スープ … 小さじ1/2
油 … 適量		酒 … 小さじ1
たまねぎ … 80g		オイスターソース … 小さじ1/2
にんじん … 中1/4本		塩・こしょう … 少々
青ねぎ … 1かけ		水 … 520g
しょうが … 1かけ		
にんにく … 40g		

#### 作り方

- ① 鍋に油を熱し、アルファ化米、青ねぎ以外の材料がある程度火が通るまで炒める。
- ② 水、調味料を加え煮立たせる。
- ③ アルファ化米、青ねぎを加え混ぜ、煮立ったら火を止め蓋をし、20分蒸らす。

#### ～アルファ化米について～

広陵町・香芝市共同中学校給食センターでは、災害等に備えた食品としてアルファ化米を備蓄しています。アルファ化米とは、炊いた米を熱風で急速乾燥させたものです。生米から炊飯したご飯と同じデンプン構造をしているため、おいしさはそのまま、さらに洗米・つけ置きが必要がないので、通常の米より早く簡単に炊くことができます。

中学校給食で使用しているアルファ化米について🍚

