

きゅうしょく

給食とコラボ★

とおかまちグルメ！



食べて学ぼう！「令和6年・7月号」
とおかまちメニュー新聞
しんぶん

7月は「お食事処 太助」さんとコラボ

中里地域にある「お食事処 太助」さんでは、めん類や定食、丼物を楽しむことができます。お店の方にインタビューしてみると、太助さんにごはんを食べにくる子どもたちがよく注文するメニューは「チャーハン」！ということで、今月のコラボメニューは「チャーハン」です。チャーシューやメンマ、なるとが入っているのがポイントです。また、お店で出されている「カレーラーメン」をアレンジしたスープも登場します。お楽しみに！

ぜひお店に足を運んでみてください。



コラボメニューのレシピ紹介！ < 太助風チャーハン >

【材料 (4人分)】

ごはん	800g	塩こしょう	少々
卵	2個	中華だしの素	小さじ 1/4
ごま油①	小さじ 2	しょうゆ	大さじ 1/2
チャーシュー	70g	ごま油②	小さじ 1
メンマ	50g		
なると	40g		
たまねぎ	30g		
青ピーマン	35g		

【作り方】

- ①チャーシュー、メンマ、なると、玉ねぎ、ピーマンを荒みじん切りにする。
- ②卵をよく溶き、熱したフライパンにごま油①を入れ、炒り卵を作る。
- ③卵に火が通ったら、①を入れて炒める。
- ④ごはんを入れ、具材とごはんがなじんだら塩こしょうと中華だしの素で味をなじませる。
- ⑤最後に鍋はだにしょうゆとごま油②を入れ、強火で炒めて完成。

給食では、炊きたてのごはんに具材を混ぜる「混ぜごはん」として提供します！