

きゅうしょく

# 給食とコラボ★

## とおかまちグルメ！



食<sup>た</sup>べて学<sup>まな</sup>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<sup>なかさとちいき</sup>地域にある「お食事処 太助<sup>おかしじどころ たすけ</sup>」さんでは、めん類<sup>るい</sup>や定食<sup>ていしょく</sup>、丼物<sup>どんぶりもの</sup>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<sup>たすけ</sup>さんにごはん<sup>ごはん</sup>を食べ<sup>た</sup>にくる子ども<sup>こ</sup>たちがよく注文<sup>ちゅうもん</sup>するメニューは「チャーハン」！ということで、今<sup>こんげつ</sup>月のコラボメニューは「チャーハン」です。チャーシュー<sup>チャーシュー</sup>やメンマ<sup>メンマ</sup>、なると<sup>なると</sup>が入<sup>はい</sup>っているのがポイントです。また、お店で出<sup>みせ</sup>されている「カレーラーメン<sup>カレー</sup>」をアレンジ<sup>アレンジ</sup>したスープ<sup>スープ</sup>も登場<sup>とうじょう</sup>します。お楽しみに！  
ぜひ<sup>ぜひ</sup>お店<sup>みせ</sup>に足<sup>あし</sup>を運<sup>はこ</sup>んでみてください。



#### コラボメニューのレシピ紹介！ < 太助<sup>たすけ</sup>風<sup>ふう</sup>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<sup>きゅうしょく</sup>では、炊きたてのごはん<sup>ごはん</sup>に具材<sup>くざい</sup>を混ぜ<sup>ま</sup>せる「混ぜごはん<sup>まぜごはん</sup>」として提供<sup>ていきょう</sup>します！