

# クファージュシー



- \* 料理分類・・・主菜
- \* 調理分類・・・炊く
- \* 主材料・・・米
- \* 使用機器・・・炊飯釜
- \* 調理時間・・・約40分

## ◆材料◆ 30人分

<材料>	<分量>	<切り方>
● 精白米	2700 g	
● 押し麦	210 g	
● 水+煮汁	4200 ml	
● 豚肉(スライス)	450 g	細切り
● 塩	6 g	
● 酒	6 g	
● 人参	300 g	千切り
● 米サラダ油	18 g	
● 細切り昆布	18 g	ザク切り
● 塩	7.8 g	
● うすくちしょうゆ	165 g	

※赤字で表示されている材料は、大阪府学校給食会取り扱い商品です。

## ◆作り方◆

- ① 精白米と押し麦を洗米して、ザルで水を切る。  
米と麦を合わせた分量の1.25倍の水に1時間以上浸漬する。
- ② 豚肉に塩、酒で下味をつける。
- ③ 細切り昆布は容器にあけ、異物があれば取り除き、素早く一回洗い金ザルで水を切る。
- ④ 油をひき、豚肉を炒める。〔肉を炒めた後かいを変える〕〔肉の中心温度85度1分以上〕  
次に人参を炒め、さらに細切り昆布を加え、塩、うすくちしょうゆで調味する。〔中心温度85度1分以上〕  
汁ごと容器に取る。〔容器は消毒済みのもの〕
- ⑤ 吸水させた米に炊く直前に具を上のにのせ、ご飯を炊く。
- ⑥ ご飯が炊き上がったら、10分間程蒸らしよく混ぜ合わせる。〔専用のステンレスかいで混ぜる〕