



6月の献立より、
レシピの一部を紹介します。

クーブイリチー

材料	4人分（g）
豚肉細切り （もも又は三枚肉）	130
酒	小さじ1
おろししょうが	少々
にんじん	40
干ししいたけ	小2個
A 刻み昆布・乾燥	10
黒砂糖	大さじ1強
薄口しょうゆ	小さじ2

<準備>

にんじん：皮をむき、せん切りにする。

干ししいたけ：水でもどし、せん切りにする。

（もどし汁は残しておく。）

刻み昆布：水で軽く戻しておく。

- ① 鍋に豚もも肉、豚三枚肉、酒、おろししょうがを入れ、火が通るまで炒める。
- ② ①ににんじん、干ししいたけ、干ししいたけのもどし汁を入れて煮る。
- ③ ②が軟らかくなったら、Aの調味料で調味し、刻み昆布を入れて、5分ほど煮たら、出来上がり。

※ クーブイリチーは沖縄県の郷土料理です。クーブイリチーのクーブは昆布、イリチーは炒め煮のことです。沖縄では、ゆで豚で作りますが、給食では、豚肉を炒めるなど、アレンジして提供しています。