



# <ベーコンごはん>



## 学校給食レシピの紹介

材料	分量 (一人分)	切り方等
米	65 g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ベーコンは 10mm 程度に切っておく</li> <li>• チーズは 5mm 程度の角切りにしておく</li> </ul> ※給食ではプロセスチーズ(溶けない)を使っています。 
バター	1 g	
塩	0.15 g	
こしょう	0.01 g	
ベーコン	8 g	
油	0.2 g	
チーズ	12 g	

## <作り方>

- ①お米にバター、塩を入れ炊く。
- ②鍋に油を引き、ベーコンを炒める。
- ③炊き上がったご飯に②とこしょう、チーズを加えて混ぜ合わせて、完成。

### <ポイント>

- ★ベーコンのいため具合はお好みで！低温でじっくりのカリカリベーコンがおすすめです。ベーコンの油分も一緒に加えます。
- ★チーズもご飯が熱いうちに混ぜ合わせ、少し溶かします。
- ★バター、ベーコン、チーズの塩気があるので塩は調整してください。

※給食は大量調理なので、家庭での一人分とは少し異なるかもしれません。あくまでも、給食センターで使用している分量・作り方であると御承知ください。

(栄養教諭より)

子どもたちからも人気の高い“ベーコンごはん！”混ぜご飯の中では比較的作りやすいと思います。

こしょうをあらびきにすると少し大人味にもなります！

☆☆子どもから「おいしい！」をもらうために、  
参考になれば、幸いです☆☆

