

## クファージュシー

材料（中学生4人分）				
材 料 名	使用量（目安）	使用量	備 考（作り方など）	
米	2合	300g	<b>1</b> 米を①と一緒に炊飯する。 （水分量は①の分減らす） <b>2</b> 油でしょうがを炒め、香りが出てきたら豚肉を炒める。 <b>3</b> <b>2</b> に②と刻み昆布、にんじんを加え煮る。 <b>4</b> <b>1</b> と <b>3</b> を混ぜて完成。	
①	しょうゆ	小さじ1と1/3		8g
	塩	小さじ1/2		3g
	酒	小さじ1		6g
油	小さじ1	5g		
しょうが（みじん切り）	1/6かけ	3g		
豚もも肉（長さ2cm千切り）	30g	30g		
豚ばら肉（1cm大）	15g	15g		
②	酒	小さじ1		5g
	塩	小さじ1/2		3g
	しょうゆ	小さじ1		5g
	砂糖	大さじ1		10g
刻み昆布（水で戻す）	5g	5g		
にんじん（幅3mm千切り）	小1/4本	20g		

\*クファージュシーは、豚肉と昆布の入った炊き込みごはんで、沖縄県の郷土料理です。

