上郡町学校給食 レシピ集

<ジャンバラヤ>

(2 (2) (2)	
材料	量(4 人分)
ご飯	600 g
豚ひき肉	40 g
枝豆	15g
マッシュルーム	20 g
しょうが	小さじ 1/2 弱
にんにく	小さじ 1/2 弱
- カレー粉	少々
チリパウダー	少々
トマト缶	大さじ1
ケチャップ	大さじ3
さとう	小さじ1
- 塩	少々
オリーブ油	小さじ 1/2



- 9月30日の献立
- ・ジャンバラヤ
- 牛乳
- ・ビーンズスープ
- ・イカリングフライ
- アメリカンサラダ

〈作り方>

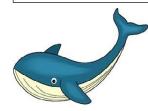
- 1.フライパンにオリーブオイルを入れみじん切りにしたにんにく・しょうがを炒める。
- 2.ひき肉、枝豆、スライスしたマッシュルームを炒め、A の調味料を加える。
- 3.ご飯を具と混ぜ合わせて完成。

<クジラのケチャップ和え>

	材料	量(4人分)
	クジラ肉	120g
	じゃがいも	80 g
	揚げ油	適量
	にんじん	20 g
-	ケチャップ	大さじ2強
	ウスターソース	小さじ1
	酒	小さじ1
	さとう	小さじ1強
	濃口しょうゆ	小さじ1/2
-	水	大さじ1



- 9月30日の献立
- ご飯
- 牛乳
- ・コンソメスープ
- くじらのケチャップ和え
- ・大豆のゴマ絡め



〈作り方>

- 1.クジラ肉、じゃがいもは1ロサイズ、にんじんはいちょう切りにする。
- 2.クジラ肉とじゃがいもを180℃位の油でカラッと素揚げする。
- 3.フライパンでにんじんを炒め、A の調味料を入れて火を通す。
- 4.揚げた肉とじゃがいもを加え、和えて完成。

Δ