

上郡町学校給食 レシピ集

<ジャンバラヤ>

材料	量 (4人分)
ご飯	600g
豚ひき肉	40g
枝豆	15g
マッシュルーム	20g
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

A



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	80g
揚げ油	適量
にんじん	20g
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

A



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口サイズ、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。

