

# 学校給食レシピ紹介



## ジャンバラヤ<アメリカ料理>



### 材 料 1人分

|            |               |         |        |
|------------|---------------|---------|--------|
| 炒め油        | 0.8 g         | カレー粉    | 0.2 g  |
| にんにく       | 0.5 g (みじん切り) | トウバンジャン | 0.06 g |
| ベーコン       | 5 g (短冊切り)    | 精白米     | 72 g   |
| 鶏もも肉       | 15 g (1cm角)   | 水+具の煮汁  | 95 g   |
| にんじん       | 10 g (みじん切り)  |         |        |
| たまねぎ       | 20 g (みじん切り)  |         |        |
| トマトケチャップ   | 10 g          |         |        |
| 塩          | 0.5 g         |         |        |
| こしょう       | 少々            |         |        |
| チキンスープストック | 1 g (粉末)      |         |        |

### つくりかた

1. 鍋に油を熱し、にんにく、ベーコン、鶏肉を炒めます。
2. 鶏肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを炒め、調味します。
3. 具を炒めた時の煮汁は炊飯に使うため、具と煮汁をわけておいてください。
4. 水と具の煮汁を合わせて炊飯します。
5. 炊き上がったら、具をのせ十分蒸らし混ぜ合わせます。

### Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 今年度は大阪万博開催にちなんで、世界の料理を実施しています。
- 毎月レシピをご紹介しますので、是非お家でも作ってみてください。