



和(なごみ)だより
給食のレシピをお届けます！
～4月の献立より～



「カラフルライス（具）」

鶏肉、たまねぎ、にんじん、コーン、えだ豆を使い、カラフルで見た目にも楽しめる混ぜごはんの具です。塩・こしょう・ガーリックパウダー・しょうゆで味つけしています。にんにくの風味がよく、ごはんがすすむ献立です。

味を見ながら、お好みに合わせてガーリックパウダーの量を調節してください。

給食では、自分で具とごはんを混ぜて食べます。



＜材料 4人分＞

鶏肉(小さめの一口サイズ)	100g
たまねぎ	100g(1/2個)
にんじん	50g(中1/4本)
(冷)コーン *	40g
(冷)えだ豆 *	20g
オリーブオイル	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ガーリックパウダー	少々(0.3g)
うすくちしょうゆ	小さじ1/2

＜作り方＞

- ① にんじん、たまねぎはあらみじん切りにする。
- ② コーン、えだ豆を蒸す。(電子レンジでも可)
- ③ 鍋を熱し、オリーブオイルを入れてなじませ、肉をじゅうぶんに炒め、肉の色が変われば、半量の塩・こしょうをする。
- ④ ③に①を加えてじゅうぶんに炒める。
- ⑤ にんじんがやわらかくなれば、②を加え、残りの塩・こしょう、ガーリックパウダー、しょうゆで調味して仕上げる。

～できあがり～

＊ ＊ 具をごはんに混ぜて食べます。

＊ 缶詰等の水煮でも代用可能です。その際は、作り方②「蒸す」工程は省略してください。

＊ ＊ ごはんの目安量

約 180g(中茶碗 1.3 杯分)

来月は…「肉だんごのスープ煮」と
「ツナと切干大根のいため煮」のレシピをお届けします。



※材料は中学年の量を1人分として計算しています。