

# おうちde給食

## 【チリコンカーンライス】

ハーブや香辛料を使って外国の味に挑戦！

## ～ライス編～ (材料4人分)



ごはん(麦ごはん)	680 g	( 4人分多め )
油	4 g	( 小さじ1 )
にんにく (みじん切り)	少々	
しょうが (みじん切り)	少々	
豚ひき肉	50 g	
鶏ひき肉	50 g	
赤ワイン	10 g	( 小さじ2 )
玉ねぎ (みじん切り)	200 g	( 中1個 )
にんじん (みじん切り)	50 g	( 1/3本 )
ゆで大豆 (粗みじん)	110 g	
水	100 ml	
カレー粉	1.6 g	( 小さじ3/4 )
チリパウダー	0.8 g	( 小さじ1/2弱 )
ケチャップ	16 g	( 大さじ1 )
トマト(缶) (つぶす)	70 g	( 1/3カップ )
中濃ソース	50 g	( 大さじ3 )
塩	1.4 g	( 小さじ1/4弱 )
こしょう	少々	
粉チーズ	8 g	( 大さじ1・1/2 )
小麦粉 (※必要ならば)	4 g	( 小さじ1強 )

### 【下準備】

- ・野菜類を、みじん切りにする。
- ・ゆで大豆をみじん切りにする。  
(※給食では、食感を出すために半分は切らずに入れています。)
- ・トマト(缶)は、塊がないようにフォークなどでしっかりつぶす。  
(※包丁で刻むと、なお良い。)

### 【調理】

- ①油でしょうが、にんにくを炒め、香りがでたら、ひき肉を炒めて赤ワインを加える。
- ②玉ねぎ、にんじんを加え、よく炒める。
- ③ゆで大豆と水、Aの調味料を入れ、なべ底を焦がさぬよう混ぜながら煮込む。  
(※水が少なければ足して煮る。)
- ④③に火が通り、全体がなじめば塩、こしょうで味を調える。
- ⑤最後に粉チーズを入れて煮溶かし、とろみが弱いようなら、小麦粉をふり入れて火を通す。

## 【ガバオライス】

ごはん(麦ごはん)	680 g	( 4人分多め )
ごま油	4 g	( 小さじ1 )
にんにく (みじん切り)	少々	
しょうが (みじん切り)	少々	
鶏ひき肉	130 g	
酒	5 g	( 小さじ1 )
エリンギ (5mm角)	30 g	( 小さめ1本 )
筍水煮 (5mm角)	30 g	
ピーマン (5mm角)	20 g	( 1/2個 )
パプリカ (5mm角)	50 g	( 小さめ1/2個 )
たまねぎ (5mm角)	130 g	( 中2/3個 )
さとう	2 g	( 小さじ2/3 )
オイスターソース	5 g	( 小さじ1弱 )
しょうゆ	7 g	( 小さじ1強 )
塩	1.8 g	( 小さじ1/3弱 )
こしょう	少々	
ナンプラー	2.6 g	( 小さじ1/2弱 )
バジルの葉 (ちぎる)	1 g	( 2～3枚 )

### 【下準備】

- ・野菜ときのこを指定の切り方に切る。
- ・Bを合わせてよく混ぜておく。
- ・バジルは、包丁で切っておいておく  
と黒くなるので調理直前に手でちぎる。

### 【調理】

- ①ごま油でにんにく、しょうがを炒めて香りを出す。
- ②ひき肉をと酒を加えて炒める。
- ③Aを全て加えて、余分な水分が出ないよう強火で炒める。
- ④Bの合わせ調味料を加える。
- ⑤最後に、バジルを加えて出来あがり。

※大量調理と少量調理では、水分蒸発量の違いなどにより、調味料の量に誤差が出ることがあるため味見をし、調節してください。