

おうちde給食

【チキンカーンライス】

ハーフ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	
A 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とつぶす。
(※包丁で刻むと、なお良い。)

【調理】

- 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。
- 玉ねぎ、にんじんを加え、よく炒める。
- 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。)
- ③に火が通り、全体がなじめば塩、こしょうで味を調える。
- 最後に粉チーズを入れて煮溶かし
ところみが弱いようなら、小麦粉をふり入れて火を通す。

【ガパオライス】

A 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)
B 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 g	
ナンブラー	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を合わせてよく混せておく。
- 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】

- ごま油でにんにく、しょうがを炒めて香りを出す。
- ひき肉をと酒を加えて炒める。
- Aを全て加えて、余分な水分が出ないよう強火で炒める。
- Bの合わせ調味料を加える。
- 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あることがあるため味見をして、調節してください。