



3月の給食で好評だった給食のレシピをご紹介します。ぜひ作ってみてください♪

ジャンバラヤ



材料(4人分)

- ・ごはん…茶碗4杯分
- ・鶏肉…90g
- ・ソーセージ…4本
- ・にんじん…1/2本
- ・たまねぎ…1/2個
- ・エリンギ…1本
- ・コーン…60g
- ・ピーマン…1個
- ・おろしにんにく…小さじ1
- ・サラダ油…大さじ1
- ・バター…8g
- ・ケチャップ…大さじ4
- ・コンソメ…小さじ1
- ・こしょう…少々
- ・パプリカパウダー…少々
- ・チリパウダー…少々
- ・レモン汁…適量

作り方

- ①たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマンは細かくみじん切りにする。鶏肉は食べやすい大きさに、ソーセージは輪切りにする。
- ②フライパンに油とバターを熱し、にんにく、鶏肉、ソーセージ、野菜を順に加えて炒める。
- ③調味して、余分な水分はとばして具を仕上げる。
- ④ごはんと具をよく混ぜ合わせる。
- ⑤レモン汁をかける。

献立例： **ジャンバラヤ** 牛乳 サラダ



アメリカの郷土料理で、肉や魚介類、野菜を香ばしく炒め、香辛料を効かせて作ります。本来は起源であるパエリアのように、具材とお米を炒めて鍋で炊き込んで作りますが、今回は混ぜ込みの作り方です。具材は他のものでも合います。



ガーリックドレッシングサラダ

材料(4人分)

- ・キャベツ…1/4個
- ・小松菜…2株
- ・にんじん…1/4本
- ・ツナ缶…1缶
- ・おろしにんにく…小さじ1
- ・おろししょうが…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・みりん…小さじ2
- ・油…大さじ1

作り方

- ①キャベツは短冊切り、小松菜は3cmに切り、にんじんは千切りにする。
- ②①をゆでて冷まし、水気をよく切る。
- ③①の食品を混ぜ合わせて電子レンジでラップをして30秒ほど加熱し、冷まして油と混ぜておく。
- ④ツナ缶とゆでた野菜をドレッシングで和える。

給食で人気のサラダです。にんにくとしょうがの風味と香りが好評です。風味や香りが減塩にもなります。生のにんにくとしょうががあればよいですが、チューブタイプのもので手軽にできます。ツナも入ることで食べやすくなっています。油はサラダ油で作れますが、オリーブオイルやごま油を使うと、さらに味わいが増します。具材は他の野菜でも合います。