

学校給食レシピ紹介



ジャンバラヤ

材 料 1人分

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

つくりかた

1. 鍋に油を熱し、にんにくを炒め香りを出します。香りが出たらベーコン、鶏肉をよく炒めます。
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. 分量の水+具の煮汁を加え、炊飯します。
4. ごはんが炊けたら、具をのせ十分蒸らし混ぜ合わせる。

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。
- カレー粉とトウバンジャンでピリッとスパイシーなごはんです。
- お米は普段炊いている量で問題ありません。具の量を調整してください。（米1合は約150gです。）