給食レシピ紹介

２０２２年１０月４日（火）　アルゼンチン料理

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | コッペパン |
| 主菜 | 手作りスプレーマ(チキンチーズカツ) |
| 副菜 | アルゼンチンサラダ |
| **汁物** | **ロクロ** |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| 国産牛もも肉 | １８ | 厚さ５㎜くらいで、１．５cmくらいの角切りにする |
| ワイン風調味料（赤） | １．８ |  |
| にんじん | １０ | ５㎜のいちょう切りにする |
| たまねぎ | ３６ | 半分に切り、角切りにする |
| 水 | 適量 |  |
| 冷凍コーン | ６ |  |
| 冷凍白いんげん豆 | １２ |  |
| スィートコーン（クリーム）缶 | ２４ |  |
| かぼちゃ | ２４ | １．５cmのさいのめに切る |
| さつまいも | １２ | １．５cmのさいのめに切り、水にさらしておく |
| 野菜ブイヨン | １．８ |  |
| 塩 | ０．３６ |  |
| 白こしょう | ０．０１ |  |
| パプリカパウダー | ０．０１ |  |
| 乾燥バジル粉 | ０．０１ |  |
| ローリエパウダー | ０．０１ |  |

【作り方】

1. 牛肉に、ワイン風調味料をかけて混ぜ合わせておく。
2. 鍋に牛肉を入れて炒め、火が通ったら、にんじん・たまねぎを入れて炒める。
3. 水を加えて煮込み、にんじんが煮えたら冷凍コーン、白いんげん豆、スィートコーン（クリーム）缶、さつまいも、かぼちゃを入れる。
4. 調味料を入れて味を整え、仕上げにパプリカパウダーと乾燥バジル粉、ローリエパウダーを入れる。

＜ロクロについて＞

・ロクロは、シチューのような煮込み料理です。アルゼンチンの独立記念日などの祝祭日に振る舞われることが多いです。日本でいうなら豚汁のような存在かもしれません

＜ポイント！＞

・牛肉は、切り落としでも良いです。

・給食センターでは、かぼちゃはスチームで５分蒸してから、さつまいもは５分茹でてからさいのめカッターでサイコロ状に切りました。ご家庭では、煮崩れしない程度に煮込んでください。