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 |
| 冷凍ブロッコリー | ３０ |  |
| 洗いうすくちしょうゆ | ０．６ |  |
| たまねぎ | １０ | 半分にし、薄くスライスする |
| 赤パプリカ | ３ | 1/8にし、薄くスライスする |
| あて塩 | ０．０５ |  |
| ぷちっとモチ玄米 | ２．４ | 食感が残るくらいにボイルする（約２０分） |
| レンズ豆ドライパック | ２．４ |  |
| 三温糖 | ０．２４ |  |
| 塩 | ０．２４ |  |
| 米酢 | １．８ |  |
| 米油 | １．８ |  |
| 黒こしょう | ０．０１ |  |

【作り方】

1. ドレッシングを作っておく（三温糖・塩・米酢・米油・黒こしょう）
2. ブロッコリーは、茹でて洗いうすくちしょうゆで下味をつけておく。
3. たまねぎ・赤パプリカは、茹でてあて塩をしておく。
4. ぷちっとモチ玄米は、茹でて水冷する。
5. ボウルに、野菜とモチ玄米、レンズ豆を入れ、ドレッシングで合わせる。

＜サラダについて＞

・アルゼンチン料理の中心は牛肉で、肉料理のメニューが豊富で、野菜料理は多くありません。

その代わりに、飲むサラダといわれる「マテ茶」が欠かせません。

・今回アルゼンチンサラダとして提供したサラダには、モチ玄米とレンズ豆を使いました。

他に、もちきびを炊いて入れるサラダもあるようです。

＜ポイント！＞

・モチ玄米やレンズ豆は、なかなか手に入りにくいかもしれません。他に、給食でのアレンジは、大豆やえだ豆、チーズを入れたり、味付けはマヨネーズにしたりすることもあります。