

# えいようだより

2024 (令和6) 年 1 月

摂津市教育委員会

摂津市学校給食会

摂津市では毎年、給食週間にテーマを決めて献立を考えています。去年、世界の料理を給食週間で紹介しましたが、まだまだ紹介しきれない料理もありますので今年の給食週間のテーマも去年に引き続き“世界の料理”になりました。

30日 (火) スペイン



chilindrón 「鶏肉のチリンドロン煮」

お肉、玉ねぎ、トマト、ピーマンなどの材料を炒め煮にしたスペイン北西部の町の料理です。

25日 (木) ハンガリー



paprikás 「パプリカーシュ」

鶏肉をパプリカで煮込んだ料理です。農場で誕生し、数百年の歴史があります。

24日 (水) インド



चना मसाला 「チャナマサラ」

ヒンドウ語で「チャナ」はひよこ豆、「マサラ」は香辛料の混ぜ合わせを意味します。ひよこ豆の入ったカレーです。

26日 (金) 日本



和食メニュー 「みそしる・煮びたし」

削り節でだしをしっかりと取っています。

29日 (月) 台湾



魯肉飯 「ルーローハン」

甘辛いタレで煮込んだ豚バラ肉をご飯の上に盛り付けた台湾の人気屋台めしです。

## ☆☆☆ चना मसाला「チャナマサラ」のレシピ (給食約4人分) ☆☆☆

### <材料>

○豚ひき肉	100g	○にんにく	少量	○土生姜	3g	○赤ワイン	9g
○玉ねぎ	220g	○人参	80g	○煮しひよこ豆	60g	○コーン缶	40g
○マーガリン	14g	○ケチャップ	大さじ2・小さじ1	○ウスターソース	小さじ2		
○カレー粉	3g	○小麦粉	22g	○うすくち醤油	小さじ2/3		
○油	小さじ1	○塩・こしょう	少々	○チキンスープ	120cc		

### <作り方>

にんにく・土生姜…みじん切り      玉ねぎ・人参…1cm角切り      小麦粉…乾煎りする

A…ケチャップ・ウスターソース・カレー粉

- ①サラダ油を熱し、にんにく、土生姜を炒め香りが出たら、豚ひき肉、赤ワイン、塩、こしょうをし、肉の色が変われば、マーガリンを加える
- ②玉ねぎ、人参を入れて玉ねぎが透き通るまで炒め、ひよこ豆を加え、さらに炒める
- ③水分が出てきたらコーン缶、スープを加えてアクを取り、人参が柔らかくなれば、弱火にし、Aの調味料を入れ、汁気をとばすようによく煮る
- ④煎った小麦粉を入れて全体がとろりとしてきたら醤油で味を調え仕上げる