

▶スパイシートマトライス



学校給食
栄 養 展
「食はたのしみ」
～のぞいてみよう 学校給食の世界!～
**Eating
is Fun!**

暑い夏は旬のトマトを使ったピリ辛
ソースをご飯にかけて、夏バテ防止！



【材料】1人分（小学校3・4年生1人分の分量です）

・ 米		7 0 g
・ ターメリック		0.1 g
・ サラダ油		1 g
・ にんにく	(みじん切り)	0.3 g
・ しょうが	(みじん切り)	0.3 g
・ 豚ひき肉		2 0 g
・ 赤ワイン		1 g
・ 玉ねぎ	(みじん切り)	5 0 g
・ マッシュルーム	(スライス)	1 0 g
・ 枝豆		1 0 g
・ 塩	(塩ゆで用)	0.2 g
・ トマト	(角切り)	2 0 g
A トマトケチャップ		1 5 g
A ウスターソース		1.5 g
A カレー粉		0.1 g
A クミン		0.02 g
A カルダモン		0.02 g
A コリアンダー		0.02 g
A ガラムマサラ		0.01 g
A 塩		0.2 g
A こしょう		0.02 g
A しょうゆ		1 g
A 砂糖		1.2 g
・ バター		1 g
・ スープ		3 0 cc

【作り方】

- ① ターメリックを入れてご飯を炊く。
 - ② トマトは湯むきをして角切りし、枝豆は塩ゆでする。
 - ③ サラダ油でにんにくとしょうがを炒め、豚肉を加えて赤ワインを振り入れる。
 - ④ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎを加え炒める。
 - ⑤ ④にスープとマッシュルームを加えて煮込む。
 - ⑥ ⑤に、トマトを加えて水分を飛ばす。
 - ⑦ トマトの酸味がなくなったあと A の調味料を辛みを調整しながら加える。
 - ⑧ 最後に落としバターと枝豆を入れて味を整える。
 - ⑨ 炊けたご飯に⑨をかけて完成。
- ♪ 給食では鶏がらと豚骨でスープをとっています。