



# ナシゴレン

～インドネシアの代表的な料理 いたばし学校給食バージョンです～



＜給食で提供されたメニュー＞

ナシゴレン  
アーモンドサラダ  
オレンジポンチ  
牛乳

エネルギー 369kcal (1人分) 食塩相当 0.9g (1人分)

## 材料(4人分)

ごはん	2合(お茶碗4杯)
鶏肉(細切れ)	120g
玉ねぎ(みじん切り)	小1個(120g)
にんじん(みじん切り)	1/4本(40g)
マッシュルーム(みじん切り)	4個(40g)
ピーマン(みじん切り)	1個(30g)
油	大さじ1/2
にんにく(みじん切り)	少々
トウバンジャン	少々
しょうゆ	大さじ1/2
オイスターソース	小さじ1
ケチャップ	小さじ2
砂糖	小さじ1弱
塩	少々
こしょう	少々

## 作り方

- 【1】 油で、にんにく、鶏肉、玉ねぎ・にんじん、マッシュルーム・ピーマンを順に炒め、塩・こしょうをふる。
- 【2】 【1】に火が通ったら、トウバンジャン、しょうゆ、オイスターソース、ケチャップ、砂糖を入れて炒める。
- 【3】 【2】にごはんを加えて炒め、味を調えたら完成。

※ ピーマンは、緑色と赤色を半量ずつ使用すると、より彩りがよくなります。