



ジャンバラヤ

～辛いスパイスを使用したアメリカの代表的な料理。いたばし学校給食バージョンです。～



(1人分) エネルギー 372kcal 食塩相当 2.1g



<給食で提供されたメニュー>

- ジャンバラヤ
- マカロニスープ
- くだもの
- 牛乳

材料(4人分)

米	2合
鶏ガラスープ	カップ 1・1/2 (300ml)
チリパウダー	2g
ウインナー(小口切り)	30g
チョリソー(小口切り)	30g
鶏肉(角切り)	60g
白ワイン(または日本酒)	小さじ 1
玉ねぎ(みじん切り)	小 1/2 個(90g)
赤パプリカ(みじん切り)	20g
マッシュルーム水煮(みじん切り)	20g
ピーマン(みじん切り)	20g
トマト(みじん切り)	50g
にんにく(みじん切り)	2g
塩	小さじ 1
油	小さじ 1

作り方

- 【1】 米からチリパウダーまでを合わせて炊く。
- 【2】 トマトを湯剥きし、みじん切りする。
- 【3】 油で、にんにく、鶏肉、ウインナー、チョリソー、玉ねぎ、赤パプリカ、ピーマン、マッシュルーム、トマトを炒め、塩で調味する。
- 【4】 炊きあがった【1】に【3】を混ぜ合わせて完成。

※生のトマトの代わりにボイルトマトの缶詰を使用しても美味しく作ることができます。

※お好みによりチリパウダーとチョリソーの量を加減してください。