

学校給食レシピ紹介



クックル<エチオピア料理>



材 料 1人分

サラダ油	1 g	ターメリック	0.2 g
バター	0.5 g	食塩	0.6 g
鶏もも肉 (皮なし・小間)	20 g	こしょう	少々
にんじん (いちょう切り)	5 g	パセリ (みじん切り)	0.3 g
たまねぎ (スライス)	30 g		
キャベツ (1cmカット)	10 g		
水	135 g		
鶏がらスープ (液体)	15 g		
チキンスープ (粉末)	0.6 g		

つくりかた

1. 鍋に油とバターを熱し、鶏肉を炒めます。
2. 鶏肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、キャベツを炒めます。
3. 火が通ったら、水・鶏がらスープを入れ煮込みます。
4. 野菜がやわらかくなったら調味し、パセリを加え一煮立ちさせます。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 今年度は大阪万博開催にちなんで、世界の料理を実施しています。
- 毎月レシピをご紹介しますので、是非お家でも作ってみてください。