



# オリパラ給食レシピ



## ボボティー

### 《南アフリカ》

アーモンドやレーズンが入ったカレー風味のミートローフです。



| 材料名       | 1人分    |
|-----------|--------|
| 合挽き肉      | 45 g   |
| 玉ねぎ       | 16 g   |
| にんにく      | 0.25 g |
| 生姜        | 0.2 g  |
| バター       | 1.6 枚  |
| アーモンドスライス | 2 g    |
| (干)ぶどう    | 2 g    |
| アプリコットジャム | 3.5 g  |
| ウスターソース   | 0.8 g  |
| カレー粉      | 0.5 g  |
| ローリエ      | 1 枚    |
| ガラムマサラ    | 0.2 g  |
| コリアンダー    | 0.03 g |
| 三温糖       | 0.25 g |
| ケチャップ     | 1 g    |
| 塩         | 0.45 g |
| A         |        |
| パン粉       | 2.5 g  |
| 牛乳        | 6 g    |
| B         |        |
| 牛乳        | 4 g    |
| 卵(凍結全卵)   | 8 g    |
| <サフランライス> |        |
| 米         | 60 g   |
| サフラン      | 0.02 g |
| 水         | 適宜     |
| 塩         | 適宜     |
| オリーブ油     | 1 g    |

赤字は給食会に取扱いのある商品です。

### 作りかた



A パン粉と牛乳をまぜておく。

・ ジャムとカレー粉、ガラムマサラ、コリアンダーは混ぜておく。

① 鍋にバターとにんにく、生姜を入れ炒める。玉ねぎを色が変わる程度まで炒め、肉を入れ炒める。

② アーモンド、(干)ぶどう、ジャム、他の香辛料とAを入れ、三温糖、ウスターソース、ケチャップ、塩で調味する。

③ 火を止め、耐熱皿又は、1人用のカップに入れる。

④ Bを混ぜて③の上にかける。

⑤ 180℃のオーブンで25～30分焼く。

(アルミホイルを必要であれば途中でかける。)

※南アフリカ共和国の国民食として親しまれています。肉と野菜、ドライフルーツを混ぜて容器に詰めて、卵と牛乳液を流してオーブンで焼いたものです。サフランライスと一緒に食べてもよいです。

