



ラグビー給食レシピの紹介



ウエールズシチュー

材料	分量(1人分)
豚角切り	30 g
塩	0.05 g
長ねぎ	15 g
玉ねぎ	20 g
人参	10 g
じゃがいも	40 g
パセリ	0.5 g
サラダ油	1 g
塩	0.03 g
こしょう	0.02 g
冷凍チキンブイオン	15 g
水	85 g



ウエールズの料理です！

- ① 豚肉を角切りにし、塩をすりこみ、30分くらいおいておく。
長ねぎは1cm程度、人参、玉ねぎ、じゃがいもは角切りにしておく。
- ② 鍋にサラダ油、肉を入れて炒める。ブイオンと水を入れて強火にし、沸騰したら弱火にして煮込む。玉ねぎ、人参を入れて煮る。
次に、じゃがいも、長ねぎを入れ、火が通ったら、塩、こしょうで味を整え、パセリのみじん切りを入れ火を止める。

☆「ラグビー給食レシピ集」P18に掲載！

☆中津南高校耶馬溪校の生徒が考案しています！

☆赤字で記載した食材は給食会で取扱っています！

チキンのトマトビーンズ煮込み

材料	分量(1人分)
鶏もも肉	30 g
玉ねぎ	20 g
ミックスビーンズ	20 g
人参	10 g
にんにく	0.2 g
オリーブ油	0.8 g
トマト缶	30 g
トマト生	20 g
酒	1 g
塩	0.08 g
こしょう	0.03 g
冷凍チキンブイオン	3 g
水	12 g
砂糖	0.1 g
ローリエ	



ニュージーランドの料理です！

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩、こしょうをする。玉ねぎ、人参は1cmの角切り、にんにくはみじん切り、または、すりおろす。ミックスビーンズは水でさっと洗い水気を切る。トマトも角切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れにんにくを炒め、香りが出たら、玉ねぎの半量を加えしんなりするまで炒め、鶏肉、酒を入れてさらによく炒める。
- ③ 残りの玉ねぎと人参を入れて炒め、ブイオン、水、ローリエ、砂糖を入れる。次にミックスビーンズとトマトを入れて煮、塩、こしょうをで、味を整える。

☆「ラグビー給食レシピ集」P7に掲載！

☆大分上野丘高校の生徒が考案しています！

☆赤字で記載した食材は給食会で取扱っています！

