



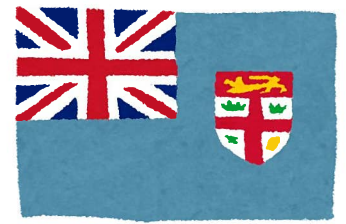
ラグビー給食レシピの紹介



白身魚のロロ

(白身魚のココナッツミルク煮)

材料	分量(1人分)
白身魚(タラ角切り)粉付き	50 g
油	適量
玉ねぎ	50 g
赤ピーマン	15 g
黄ピーマン	15 g
しょうが	0.5 g
にんにく	0.5 g
食塩	0.1 g
ココナッツミルク	40 g
油	1 g



フィジー料理

- ☆「ラグビー給食レシピ集」P21に掲載!
- ☆日田林工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!

- ①たまねぎ、赤、黄ピーマンは1cmの角切りにする。
- ②しょうが、にんにくはすりおろす。
- ③油を熱し、角切りの魚を揚げる。
- ④鍋に油を入れ、にんにく、しょうが、たまねぎ、ピーマンを炒める。ココナッツミルクと塩を加え煮る。この中に揚げた魚を入れ、混ぜる。

フィジーは南太平洋に浮かぶ300あまりの島からなる国です。
 近くには、オーストラリアやニュージーランド、ニューカレドニア、トンガなどの国があります。

※魚は粉付きでない場合は小麦粉をつける。

リーキクリームソースかけ

材料	分量(1人分)
じゃがいも	50 g
にんじん	20 g
ごぼう	15 g
揚げ油	適量
(クリームソース)	
おろしにんにく	0.3 g
牛乳	30 g
バター	2 g
長ねぎ	20 g
コンソメ粉末	0.5 g
塩	0.05 g
こしょう	0.02 g
油	0.5 g



ウェールズ料理

- ☆「ラグビー給食レシピ集」P13に掲載!
- ☆柳ヶ浦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!

- ①じゃがいも、にんじんは1cm幅、3cm長さのスティック状に切る。
ごぼうは、同じスティック状、または5mm幅の斜めいちょう切りにする。
- ②切った野菜を別々に油で素揚げにする。
- ③長ねぎは斜め薄切りにしておく。
- ④鍋に油とにんにくを入れて火をつけ、長ねぎを炒める。しんなりしたら、牛乳、コンソメを入れ、火を通し、塩、こしょう、バターを入れ味を整える。
- ⑤④に②で揚げた野菜をいれてからめる。

