



オリパラ給食レシピ



ジャンバラヤ

《アメリカ》

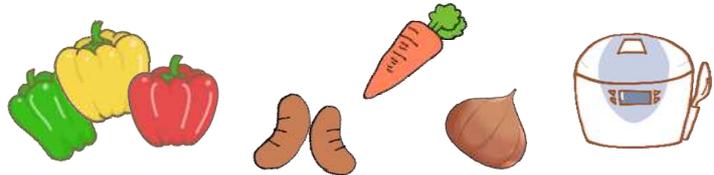
パプリカやチリパウダーで味をつけた具と御飯を混ぜています。



材料名	1人分
米	55 g
水	適宜
食塩	0.1 g
パプリカパウダー	0.07 g
鶏もも肉(こま切れ)	10 g
白ワイン	0.2 g
玉ねぎ	20 g
セロリ	1 g
人参	7 g
ウィンナー	10 g
むき海老	10 g
白ワイン	0.2 g
ピーマン	5 g
赤パプリカ	5 g
黄パプリカ	5 g
サラダ油	0.5 g
塩	0.15～ g
こしょう	0.01～ g
チリパウダー	0.02～ g
パプリカパウダー	0.02～ g
クミンパウダー	0.01～ g

赤字は給食会に取扱いのある商品です。

作り方



- ① 米を洗い、塩とパプリカパウダーを入れて普通に炊く。
- ② 鶏肉とむき海老は別々に白ワインを振って、野菜は粗みじんに切っておく。
- ③ 油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、セロリ、人参、ウィンナーを炒める。海老も加えて調味し、ピーマン、パプリカを入れる。
- ④ 炊き上がったご飯に混ぜる。

※アメリカ南部のレイジアナ州ニューオーリンズ地方のソウルフードです。

※ニューオーリンズはメキシコ湾に面しミシシッピ川の河口にある街で、フランス、アフリカ、スペインの食文化がミックスしたと言われているそうです。



アメリカでは、1904年の第3回大会、1932年の第10回大会、1984年の第23回大会（ロサンゼルス）、1996年の第26回大会（アトランタ）、計4回の夏季オリンピックが開催されています。

