



オリパラ給食レシピ



チキンシチュー

《南アフリカ》

辛味の効いた香辛料を使ったシチューです。

材料名	1人分
鶏肉	50 g
にんにく	0.03 g
玉ねぎ	20 g
人参	30 g
マッシュルーム	15 g
じゃが芋	80 g
コンソメ	9 g
三温糖	0.6 g
ガラスープ	20 g
水	30 g
トマト缶	50 g
タバスコ	1.2 g
塩	0.34 g
こしょう	0.02 g
サラダ油	0.5 g

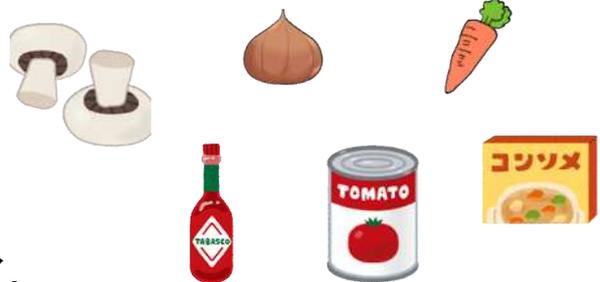


できあがり1人分 238g



赤字は給食会に取扱いのある商品です。

作りかた



- ・にんにくは、みじん切りかすりおろしておく。
- ・野菜は角切りにしておく。

- ① 鍋に油を入れ、にんにくと玉ねぎを透き通るまで炒める。
とり肉を入れて炒める。
- ② 人参、マッシュルームを入れ、水、ガラスープ、トマトを入れ煮る。
- ③ じゃが芋を入れ煮て、タバスコ、塩、こしょうで味を整える。
(辛さはタバスコで加減する)



※鶏肉は、別鍋で炒め①へ入れてもよい。

※鶏肉は家庭等であれば手羽元で作ってもおいしい。

