

つくってみよう! 給食レシピ②

<スパイスカレー>

このレシピは明成高校調理科の高橋信壮先生からいただいたものです。

(材料) 4人分

- 鶏もも骨付ぶつ切り(水炊き用) 800g
- 玉ねぎ2こ(薄切り)
- にんじん1本(すりおろす)
- ホールトマト(4号缶) 1缶
- にんにく(すりおろす) 小さじ1
- しょうが(すりおろす) 小さじ1
- サラダ油大さじ5
- 塩大さじ1
- コリアンダーパウダー大さじ1
- チリパウダー小さじ1
- クミンパウダー小さじ1
- ターメリックパウダー小さじ1
- garam masala 大さじ1
- 水500cc



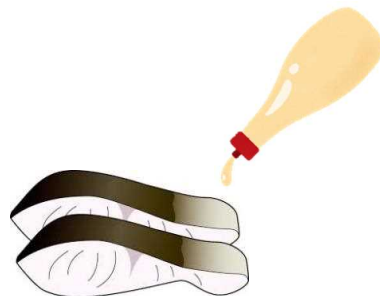
(作り方)

- ①鶏肉に塩、こしょう、ターメリックの半量をまぶす。
- ② garam masala 以外のスパイスと塩を合わせる。
- ③スライスしたたまねぎを油で茶色になるまでよく炒め、トマト缶を加える。
- ④すりおろしたにんじん、②のスパイス、鶏肉、水を加え煮込む。
- ⑤濃度が出てきたら、 garam masala を加え仕上げる。

<たらのマヨネーズ焼き>

(材料) 1人分

- たら切り身(100g) 1枚
- a
 - 塩 少々
 - こしょう 少々
 - 白ワイン 小さじ1弱
- たまねぎ(みじん切り) 小さじ1強(10g)
- マヨネーズ 大さじ1と1/2(20g)



(作り方)

- ①たらに a で下味をつけます。
 - ②①のたらを耐熱容器に入れます。
 - ③みじんぎりにしたたまねぎとマヨネーズを合わせ、②のたらに塗るようにのせます。
 - ④オーブン180℃くらいで約15分程度、焼き色がきれいにつくまで焼いたら、できあがり。(オーブンの焼き温度時間は目安です。)
- ☆鮭などの魚でも代用できます。ゆでたじゃがいもやブロッコリーをいっしょに焼いてもおいしいです。

<わかめサラダ>

(材料) 2人分

- 乾燥わかめ 4g (生わかめ 40g)
(冷)とうもろこし 80g (缶詰でも可)
きゅうり 80g (小1本)
- | | | |
|---|--------|-------|
| A | サラダ油 | 小さじ1 |
| | ごま油 | 小さじ1 |
| | 酢 | 小さじ2 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| | しょうゆ | 小さじ1強 |
| | 塩、こしょう | 少々 |



(作り方)

- ①乾燥わかめは戻します。(生わかめは食べやすい大きさに切ります。)(冷)とうもろこしはゆでます。きゅうりは輪切りにします。
- ②Aの調味料を合わせてまぜます。
- ③①の材料と②の調味料を混ぜ合わせます。

<もやしのおナムル>

(材料)

- | | |
|-------|----------------|
| もやし | 1袋 (200g) |
| 豆もやし | 1袋 (200g) |
| 白いりごま | 大さじ1 |
| 「にんにく | 1~5g (少々 お好みで) |
| a しお | 小さじ1 |
| ごま油 | 大さじ2 |



(作り方)

- ①もやしと豆もやしは水からゆでる。
- ②ごまは煎る。(香りが出ます。)
- ③aを合わせる
- ④①と②を③で和える。