

学校給食のおすすめレシピ

エスニックピラフ

献立の組み合わせ〈例〉

・ エスニックピラフ

- ・ ローストチキン
- ・ 聖夜のミネストローネ
- ・ かぼちゃのサラダ
- ・ 飲み物
- ・ 焼きプリンタルト



【材料】 ※小学校中学年 4人分

米	3合	ウインナー	5本
カレー粉	小さじ1/2	グリーンピース	少々
※コンソメ	小さじ2	ニンニクおろし	少々
※バター	20g	カレー粉	小さじ1/4
※にんじん	40g	ケチャップ	大さじ1強
玉ねぎ	100g		

【作り方】

- ①お米は洗米して、通常の水の量で浸水しておく。炊く直前に※の調味料をいれ、炊飯器で炊く。（先に調味料を入れると、給水を阻害してごはんが固く炊けてしまうので注意！）
- ②にんじん、玉ねぎはみじん切り。ウインナーは5mmの輪切りに切る。フライパンで具を炒めて、カレー粉、ケチャップで味付けする。
- ③ご飯が炊けたら、②の具をご飯に混ぜて5分蒸らす。

サフランライスのような、きれいな黄色の混ぜご飯です。

