

ハンガリアンシチュー

| 材 料 名 | 使用量 (目安) ※中学生4人分 | 使用量 (g) ※中学生4人分 | 備 考 (作り方など) | |
|---------------|---------------------|--------------------|---|----|
| 薄力粉(ルウ用) | 大さじ3 | 22 | ①油 (ルウ用)、薄力小麦粉を炒めてルウを作っておく。 ※へらで線を引いても跡が残らなくなるまで。 ②別の鍋に油 (炒め油) を入れ、にんにく、しょうがを炒め香りが出たらベーコン、ひき肉、たまねぎをよく炒める。ひき肉の色が変わったら、にんじん、マッシュルーム、じゃがいもを入れ炒める。 ③具材全体に油が回ったら、水、コンソメ、トマト缶詰を加え、沸騰したらアクをとる。 ④具材がやわらかくなるまで、弱火～中火で約 15 分煮込む。 ⑤一度火を止め、ルウ、調味料 A を入れてよく混ぜる。 ⑥ピーマンを加え、再び弱火で、かき混ぜながら約 10 分煮込む。 ⑦塩、こしょうで味をととのえる。 ⑧完成。 | |
| 油(ルウ用) | 大さじ1と1/2 | 22 | | |
| 油 (炒め油) | 小さじ1/2 | 3 | | |
| にんにく(みじん切り) | 1/2 片 | 3 | | |
| しょうが(みじん切り) | 1/4 かけ | 3 | | |
| ベーコン(短冊切り) | 2 枚 | 27 | | |
| 豚ひき肉 | | 108 | | |
| たまねぎ(くし形切り) | 中 1 個 | 240 | | |
| にんじん(厚いちょう切り) | 中 1/3 本 | 55 | | |
| マッシュルーム(スライス) | 3 個 | 27 | | |
| じゃがいも(一口大) | 中 2 個 | 240 | | |
| 水 | 1 カップ | 260 | | |
| 顆粒コンソメ☆ | 小さじ2 | 6 | | |
| トマト缶詰(ダイスカット) | 1/4 カップ | 55 | | |
| A | 赤ワイン | 大さじ1 | | 15 |
| | トマトピューレ | 大さじ1と1/2 | | 27 |
| | デミグラスソース | 大さじ2 | | 38 |
| | 中濃ソース | 大さじ1 | | 16 |
| | ウスターソース | 小さじ2 | | 11 |
| | しょうゆ | 小さじ1 | | 5 |
| | パプリカパウダー | 小さじ1/2 | | 1 |
| | カレー粉 | 少々 | 0.1 | |
| ピーマン (千切り) | 1/2 個 | 16 | | |
| 食塩 | 小さじ1 | 4 | | |
| 黒こしょう | 少々 | 0.2 | | |

☆給食では、液体の豚ガラスープを使っています。

*ご家庭で作られる場合には、量や食材をお好みで調整してみてください。

*給食では、ごはんにかけて提供しています。

