



主食+
主菜



ガンボライスの具



オクラのとろみが
特徴的なアメリカ
の家庭料理です。
ご飯にかけて食べ
ます。

©富士宮市さくやちゃん

材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

・オリーブオイル	小さじ1
・おろしにんにく	小さじ1/2
・セロリ	20g
・たまねぎ	中1個
・黄ピーマン	1/4個
・鶏もも肉小間切れ	160g
・ウインナー	40g
・塩	小さじ1/2
・白こしょう	少々
・チリパウダー	小さじ1
・カレー粉	小さじ1/2
・赤ワイン	小さじ2
・ブイヨン	小さじ1/2
・水	250mL
・カットトマト	120g
・トマトケチャップ	大さじ1・1/2
・ウスターソース	小さじ1
・砂糖	小さじ1
(ルウ)	
・サラダ油	小さじ2
・バター	10g
・小麦粉	大さじ2
・オクラ	4本

作り方

- ①ルウを作る。(〈ルウの作り方〉参照)
- ②セロリ、たまねぎをみじん切り、黄ピーマンを色紙切りにする。
- ③オクラを下茹でして1cm幅に切る。
- ④鍋にオリーブオイルをひき、にんにく、セロリ、たまねぎ、黄ピーマンをよく炒める。
- ⑤鶏肉、ウインナー、塩、白こしょう、チリパウダー、カレー粉を入れて炒める。
- ⑥赤ワイン、ブイヨン、水を入れてアクをしっかりととりながら煮る。
- ⑦カットトマト、調味料、ルウを入れてよく煮込む。
- ⑧オクラを入れて仕上げる。

〈ルウの作り方〉

- ①フライパンにバター、油を入れて火にかける。
- ②バターが溶けたら小麦粉を入れて弱火で炒める。
- ③とろみが出てきたら完成。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

献立例



- ・牛乳
- ・ご飯
- ・ガンボライスの具
- ・チョップドサラダ



富士宮市立学校給食センター