

まぜまぜ

ジャンバラヤ



ジャンバラヤは、米国南部の料理の一つで、ポークウィンナ・たまねぎ・ピーマンなどを具材に用い、香辛料をきかせたトマト味の炊き込みご飯です。児童がご飯に具を混ぜて食べられるよう、給食向けにアレンジしました。

材料（一人分）

ポークウィンナ	20 g
ベーコン	10 g
ひよこ豆水煮	5 g
たまねぎ	30 g
トマト（缶）	15 g
ピーマン	5 g
にんにく	少々
サラダ油	少々
塩・こしょう	少々
コンソメスープの素	0.5 g
白ワイン	少々
ソース	少々
トマトケチャップ	8 g
チリペッパーソース	少々

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① たまねぎ・ピーマン・にんにくはみじん切りにする。
- ② トマト（缶）は汁を切る。
- ③ ポークウィンナは小口切りにする。
- ④ ベーコンは1 cm くらいに切る。
- ⑤ 油を熱し、にんにくをいため、ベーコン・たまねぎ・ポークウィンナ・ひよこ豆の順に塩・こしょうしながらいためる。
- ⑥ やわらかくなりはじめたら、ピーマン・トマト・ワイン・コンソメスープの素・ソース・トマトケチャップ・チリペッパーソースを入れ、さらにいためる。
- ⑦ ごはんに⑥をかけてまぜる。