



学校給食レシピ

アメリカ



ガンボライス

アメリカ南部の伝統的な家庭料理です。ガンボはオクラを指す言葉です。トマトベースの味で、ほのかにスパイスが香ります。

材料（4人分）

・鶏むね肉	100 g
・ウインナー	50 g
・赤ワイン	小さじ1
・じゃがいも	中2個
・たまねぎ	中1個
・オクラ	2本
・エリンギ	1/2本
・にんじん	中1/2本
・にんにく（おろし）	小さじ1
・バター	5 g
・油	大さじ1強
・薄力粉	大さじ3
A { ・ミニトマト	2個
・ケチャップ	大さじ2
・ウスターソース	小さじ2
・とんかつソース	小さじ2
・レモン汁	小さじ1/2
・チリパウダー	1 g
・コンソメ	3 g
・塩	ふたつまみ
・こしょう	少々
・水	600ml
・乾燥パセリ	適量
・ごはん	4人分

作り方

- ① 材料を切る。
ウインナー…2cm 鶏肉・じゃがいも…2cm角
たまねぎ…薄切り オクラ…小口切り
エリンギ・にんじん…いちょう切り
ミニトマト…1cm角
- ② 鍋に油・バター・鶏肉・ウインナー・赤ワイン・たまねぎ・エリンギ・にんじん・にんにくを入れ、たまねぎが透き通るまで炒める。
- ③ じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- ④ Aを加えて混ぜ合わせ、薄力粉をふるい入れる。
- ⑤ オクラを加える。
- ⑥ 塩・こしょうで味をととのえ、ごはん・パセリを盛りつけた器に入れる。

※ミニトマトはトマトでもOKです。