



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 5g
- ・油 大さじ1強
- ・薄力粉 大さじ3
- ・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 1g
- ・コンソメ 3g
- ・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

A

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。