

## 給食レシピ紹介

今月のオリ・パラメニューは、マレーシアの国の料理です。「ナシ」は「ごはん」、「ゴレン」は「炒める」という意味で、マレー風の焼き飯のことです。



料理名		ナシゴレン	
			
材料	5人分	作り方	
ごはん	750g	①	人参としいたけはみじん切りにする。
人参	1/3本		長葱は5mmの小口切りにする。
しいたけ	2個	②	鍋に湯を沸かし、酒を入れてむきエビをさっとゆで、臭みをとる。
ホールコーン缶	50g	③	フライパンにサラダ油を入れ、人参、しいたけ、コーン、むきエビ
長葱	1/2本		の順に加え、火が通るまで炒める。長葱を加えて軽く炒める。
むきエビ	50g	④	★の調味料を入れよく炒める。
料理酒(ボイル用)	小さじ1	⑤	④にごはんを加えてほぐしながら炒める。
★ビーフコンソメ	小さじ1		
★醤油	小さじ1		◎目玉焼きをのせたり、レモンやパクチーを添えたりすると、
★スイートチリソース	大さじ1		本格的に仕上がります。
★コチュジャン	大さじ1		◎給食ではコチュジャンを使いますが、
★食塩	小さじ1/3		手に入ればサンバル(インドネシアの調味料)を使うと
サラダ油	小さじ1		より本場の味に近づきます！