

料理カード

学 校 名	愛川町立 菅原小学校	
出 品 者	ふりがな	
料 理 名	ア ロ ス コ ン ポ ヨ	
材 料 名	数量（4人分）	作 り 方
手羽元	8 本	①手羽元を軽く両面を焼く。 ②パクチー、パプリカ半分、水をミキサーにかける。 ③鍋に油を敷き、たまねぎ、にんにく、クミンを入れて炒める。 ④炒めたたまねぎに手羽元と②、塩こしょうを入れ、手羽元が柔らかくなるまで煮込む。 ⑤柔らかくなってきたら、にんじん、グリーンピース、コーンを入れ、にんじんが柔らかくなるまで煮込む。 ⑥煮込んだ具材を全て取り出す。 ⑦研いだ米と煮汁と一緒に炊飯器で炊く。 （煮汁だけで足りない分は水を足し、3合分の水分量に合わせる） ⑧炊き上がったごはんに煮込んだにんじん、グリーンピース、コーンを混ぜる。 ⑨ごはんを手羽元、残りのパプリカを細切りにして盛り付けて完成。
パクチー	1 束	
パプリカ	1 個	
○にんじん（さいの目切り）	1 本	
○たまねぎ（みじん切り）	1 / 2 個	
グリーンピース	1 5 0 g	
コーン缶	1 / 2 缶	
○米	3 合	
水	適量（ミキサーが回るくらい）	
塩・こしょう	少々	
クミン	少々	
にんにく	適量（1 かけ程度）	
油	少々	
		備考＜出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について＞ 肉と野菜のうま味でパクチー独特のにおいがなくなり、子どもでもおいしく食べられます。



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量(エネルギー624kcal たんぱく質22.2g)