

食育ひろば

2013年10月号

～世界の料理を食べてみよう！～ **メキシコ編**

世界の料理シリーズで10月の給食に登場する「メキシカンライス」「鶏肉のカレーマリナードソース」をご紹介します。どちらもすごく簡単に作れますので、ぜひご家庭で試してみてください。

《メキシカンライス》

＜材料＞大人2人+幼児2人分

米 390g
水 470cc
コンソメ 小さじ2
ベーコン(みじん) 40g
玉ねぎ(みじん) 60g (1/4玉)
コーン 60g
ピーマン(みじん) 60g
油 適量

【合わせ調味料】

ガーリックパウダー 又は
おろしにんにく 少々
ケチャップ 大さじ3
ウスターソース 小さじ1/2
濃口醤油 小さじ1
粒胡椒 少々

＜作り方＞

- ① 水にコンソメを溶かし、米を入れてご飯を炊く。
- ② 合わせ調味料を作る。
- ③ ガーリックパウダー・ベーコン・野菜を炒め、②の合わせ調味料で味をつける。
- ④ ①が炊き上がったら、③を加えてよく混ぜる。



トマトやチーズ、サルサなどと一緒にトルティーヤ(薄いつまみパンのようなもの)で巻いてもおいしい☆



《鶏肉のカレーマリナードソース》

＜材料＞大人2人+幼児2人分

鶏肉 300g
小麦粉 適量
片栗粉 適量
油 適量
【カレーマリナードソース】
ライム汁 大さじ2
砂糖 大さじ2
カレー粉 少々
濃口醤油 小さじ1
にんにく(おろす) 少々

＜作り方＞

- ① 鶏肉に小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせたものをつけて揚げる。
- ② ソースの調味料を合わせ、火にかけて沸騰させ火をとめる。
- ③ ②に①を漬けて込む。



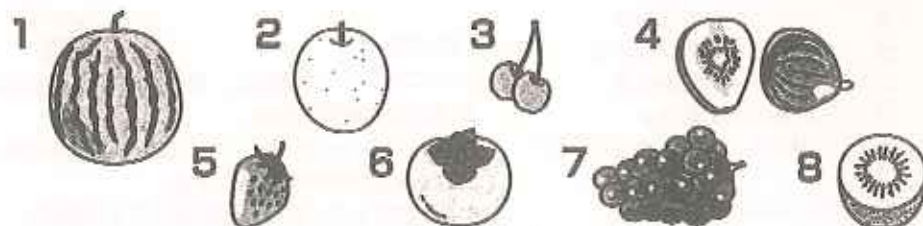
鶏肉の他にも豚肉・白身魚で作ってもおいしい。お弁当のおかずにも



くだものクイズ

Q1

あきは くだものの おいしい きせつだよ。
あきが しゅんの くだものを 4つみつけて
なまえも いって みよう!



Q2

くだものには ビタミンC という えいようが おおく ふくまれているよ。
どんな はたらきを するか わかるかな?
あてはまる ものに O を つけてね。



1・1・1・20

© 2013 富士フーズ株式会社
10月号 くだものクイズ
10月号 くだものクイズ
10月号 くだものクイズ
10月号 くだものクイズ