



インド
India

チキンビリヤニ

(調布市北ノ台小学校)

【 材料 (給食5人分) 】

米	280g	玉ねぎ	80g
酒	10g	にんじん	50g
塩	3g	ピーマン	25g
カレー粉	1.5g	赤ピーマン	25g
水	300g		
サラダ油	8g	塩	2.5g
鶏もも肉	80g	カレー粉	1.5g
しょうが	1.5g	シナモン	1.5g

【 作り方 】

- ①米をとぎ、調味料を入れて炊いておく。
- ②玉ねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマンは0.8cmくらい、鶏もも肉は1cmの角切りにする。しょうがはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、しょうがと鶏もも肉を炒める。
- ④玉ねぎ、にんじんを加え、火がとおってきたらピーマン、赤ピーマンを加えてさらに炒める。
- ⑤調味料を入れて味付けする。
- ⑥炊きあがったごはん⑤を混ぜて、できあがり。



ポイント

ビリヤニはインドの炊き込みごはんです。給食では、炊いたごはん⑤に具を混ぜて作りました。ごはんの色と野菜の彩りもよく、食卓が華やかになるごはんです。

カレーの風味がしっかりしているので、シナモンをレシピ通りたっぷり入れてもちょうどよく感じますが、少し減らすとよりマイルドで、お子さんも食べやすい味に仕上がります。