



アメリカ合衆国
United States of
America

ガンボライス

(調布市立石原小学校)

【 材料 (給食5人分) 】

米	300g
米粒麦	25g
〔 酒	10cc
〔 水	320cc
にんにく	1.5g
ウィンナー	50g
鶏小間	200g
〔 赤ワイン	5cc
玉ねぎ	150g
ピーマン	25g
オクラ	100g

鶏ガラ	100g
〔 水	400cc
〔 ローリエ	少々
オリーブオイル	少々
ダイストマト缶	150g
トマトピューレ	100g
トマトケチャップ	25g
砂糖	少々
タイム (粉)	少々
オレガノ (粉)	少々
チリパウダー	少々
塩	2.5g
黒こしょう	少々
しょうゆ	2.5g

【 作り方 】

- ①スープを取っておく。(給食では鶏ガラと野菜などでスープを煮出していますが、お好みのものでご用意ください。)ごはんは、いつもより少なめの水加減で炊いておく。にんにくはみじん切り、玉葱とピーマンは1cm角、オクラは1cm幅の小口切り、ウィンナーは3mm幅の小口切り、鶏肉は1cm角に切って、赤ワインをまぶしておく。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかける。香りが立ったら、ウィンナーと鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、玉ねぎ・ピーマン・オクラを加えてさらに炒める。
- ③玉ねぎに火が通ったら、ダイストマト・トマトピューレ・ケチャップを加える。フツフツしてきたら弱火にし、トマトの赤い色がオレンジっぽくなるまで全体を混ぜながら少し煮る。
- ④砂糖～チリパウダーまでを加えて全体を混ぜたら、①のスープを加える。煮立ったら、オクラを加えて弱火で煮る。
- ⑤オクラに火が通り、全体にとろみがついたら、味見をして調整する。
- ⑥器に盛ったごはんの上にかけて、出来上がり。



ポイント

「ガンボライス」の「ガンボ」とは、「オクラ」のことで、オクラ入りの野菜のシチューを、ごはんにかけて食べる料理です。それぞれの家庭で、入れる食材や味付けは様々だそうですが、オクラをたっぷり使うことが特徴です。給食では、子どもたちにも食べやすいトマト味の「ガンボ」にしました。本当はとてもスパイシーな料理ですが、給食では辛さ控えめにしてあります。お好みでチリパウダーの量を調整してください。