



モロッコ王国
المملكة المغربية

ハリラスープ

(調布市若葉小学校)

【 材料 (給食5人分) 】

| | | | |
|---------|------|---------|-------|
| セロリ | 8g | 鶏ガラ | 30g |
| 玉ねぎ | 80g | にんにく | 0.5g |
| 生姜 | 1.5g | 生姜 | 0.5g |
| にんじん | 30g | [水 | 450cc |
| 鶏ひき肉 | 100g | [黒こしょう | 少々 |
| [オリーブ油 | 適量 | 塩 | 5g |
| じゃが芋 | 130g | シナモン | 少々 |
| ダイストマト缶 | 100g | 米粉 | 18g |
| レンズ豆 | 50g | パセリ | 3g |

【 作り方 】

- ①セロリ、玉ねぎ、にんじんは粗みじん切り、生姜はみじん切り、じゃがいもは角切りにする。
- ②鶏ガラ、にんにく、しょうが、にんじんの皮、玉ねぎの皮を水とともに煮て、ガラスープを作っておく。
- ③鍋にオリーブオイルを熱し、セロリ、玉ねぎ、生姜をあめ色になるまで炒め、一度取り出す。
- ④同じ鍋でにんじん、鶏ひき肉、カレー粉を炒める。火が通ったら、③とガラスープ、じゃがいもを加える。
- ⑤沸騰してきたら、ホールトマト、黒コショウ、シナモン、塩を加えてよく煮込む。
- ⑥じゃがいもが柔らかくなり、トマトの酸味が飛んだらレンズ豆を加えて5分ほど煮る。
- ⑦レンズ豆が柔らかくなったら、水で溶いた米粉を加えてとろみをつける。



ポイント

トロトロになるまで煮るのがポイントです。カレー粉、黒コショウ、シナモンがはいるので少しスパシーですが、とても食べやすい味です。モロッコにはイスラム教の方が多いので、豚肉ではなく鶏肉を使う料理が多いそうです。