



# 我一小給食レシピ



## 献立名

## コスタリカライス

献立使用日 : 6月10日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考	食品名	分量	目安量・備考
米	510g	3カップ	マッシュルーム水煮	60g	
水	600g	3カップ	炒め用油	8g	小さじ2
バター	16g	大さじ1と1/3	水	350g	1と3/4カップ
			固形コンソメ	5g	1個
鶏モモ肉	280g		トマトピューレ	60g	大さじ4
大豆水煮	50g		ケチャップ	60g	大さじ4
玉ねぎ	360g	大1個半	ウスターソース	27g	大さじ1と1/2
にんじん	40g	中1/2本	中濃ソース	27g	大さじ1と1/2
ピーマン	30g	小1個	しょうゆ	9g	大さじ1/2
赤ピーマン	30g	1/4個	かたくり粉	9g	大さじ1
黄ピーマン	15g	1/8個	水(かたくり粉用)	15g	大さじ1

## 〈作り方〉

- ① 米は研いで水に浸し、通常通り炊きます。炊きあがったらバターを入れて混ぜておきます。
- ② 鶏肉は小間切れにします。玉ねぎ、にんじん、ピーマン類はみんな1cm角に切ります。マッシュルーム水煮はうす切りにします。
- ③ ピーマン類はさっとゆでて冷ましておきます。
- ④ 鍋に油を熱し、肉を炒めます。こげめがついてきたら玉ねぎとにんじんを入れて炒めます。
- ⑤ 全体に油がなじんだら大豆と水、コンソメ、調味料を入れ、弱火から中火で15分ほど煮込みます。
- ⑥ ゆでておいたピーマンを入れ、水溶きかたくり粉でとろみをつけてできあがりです。

コスタリカはトウモロコシや米を主食とし、肉・豆・野菜を使った料理が多くあります。今回使ったピーマンは彩りなので、赤ピーマンの代わりにトマト、黄ピーマンの代わりにコーンなどを使っても良いと思います。

