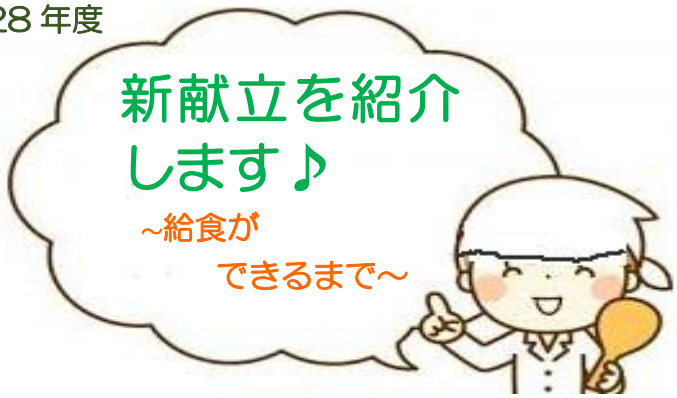
平成 28 年度



7月4日（月）永田小学校

カンジャ・デ・ガリーニャ

《使用食材》

鶏肉

じゃがいも

たまねぎ

トマト

にんじん

セロリー

パセリ

精白米

にんにく

《 材料 》1 人分

鶏肉	15 g
じゃがいも	15 g
たまねぎ	15 g
トマト	15 g
にんじん	10 g
セロリー	5 g
パセリ	0. 3 g
にんにく	0. 3 g
精白米	7 g
水	95 g

《調味料》 1 人分

オリーブ油	0. 7 g
塩	0. 9 g
こしょう	0. 02 g
チキンブイヨン	15 g

《調理の様子》

① オリーブ油でにんにく・たまねぎを炒める。

② 鶏肉を炒める。

③ にんじん・セロリー・トマトを入れ炒める。

④ じゃがいもを入れる。

⑤ チキンブイヨン・水・米を入れ煮る。

⑥ 材料が煮えたら調味料・パセリを入れる。