

10月10日(金)の給食

660kcal



献立

献立	材料
チキンライス	米 塩 ケチャップ 鶏もも肉 塩・こしょう 玉ねぎ にんじん 黄パプリカ ケチャップ 塩・こしょう ケチャップ トマト水煮 塩・こしょう コンソメスープ パセリ
ブロッコリーと キャベツの 黒ごま和え	ブロッコリー キャベツ 黒すりごま 和風顆粒だし 薄口しょうゆ 砂糖
じゃがいもの ソテー	じゃがいも しめじ ベーコン 有塩バター 薄口しょうゆ 塩・粒こしょう
春雨スープ	春雨 コーン 青ネギ 鶏ガラスープ 塩・粒こしょう
アロエ ヨーグルト	アロエ パイン ヨーグルト



チキンライス



チキンライスとは

鶏肉と玉ねぎなどの野菜を炒めご飯を入れて
トマトケチャップなどで味をつけたものです。

アレンジワッキング

材料

・チキンライス ・チーズ
・春巻きの皮 ・揚げ油

作り方

1. 春巻きの皮の上にチキンライスとチーズを乗せて巻く。
2. 170〜180度の油に1.を入れて加熱。軽く揚げ焼きにするので油は少量でOK。
3. 出来上がり

チキンライスの歴史

1888年明治21年に入版された洋食レシピの本に
「ライスチキン」という名前が登録されています。ライスチキンは
炒めたご飯をサランで包み付け、調理した鶏肉を
添えるといういわば鶏肉の「ピエリ」品だったそうです。
それがイギリスでは鶏肉の「ピラウ」と呼ばれる料理
「ピラウ」は「ピラウ」の語源でもって鶏肉の「ピラウ」
は「カレーライス」と同じようにイギリスから日本に伝わり
ました。
ところが、サランはとても高価なため代わり
にトマトが色付けに使用されました。そこから和食た
ちの「チキンライス」へと変化していったのです。

