

7月 エジプト・アラブ共和国【ダウドバシャ】（幼稚園、小学校）

松の実やレーズンを包んだ肉団子と野菜をトマトソースで煮込んだ料理です。給食では肉団子と野菜をトマトソースで煮込んでいます。風味づけにカレー粉を少し入れています。



～材料（4人分）～

ミートボール	150g		トマトケチャップ	大さじ 2
玉ねぎ	1/4 個	さいの目	トマトピューレ	大さじ 1
じゃがいも	1 個 (100g)	さいの目	ウスターソース	小さじ 1
さやいんげん	彩り程度	1cm幅	濃口醤油	小さじ 1
			鶏がらスープの素	お好みで
			カレー粉	少々
			塩	少々
			こしょう	少々
			赤ワイン	小さじ 1
			かたくり粉	小さじ 1/2
			水	100cc
			サラダ油	少々

～作り方～

- ① ミートボールを油で揚げるか、多めの油で炒める
- ② サラダ油で玉ねぎ、じゃがいもを炒める
- ③ ①を入れて炒める
- ④ トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、濃口醤油、鶏がらスープの素、カレー粉、塩、こしょう、赤ワイン、水を入れて煮る
- ⑤ さやいんげん、水溶きかたくり粉を入れて煮る

7月 エジプト・アラブ共和国【ショルバ・ホダール】（幼稚園、小学校）

野菜たっぷりのスパイシースープです。スパイスにはコリアンダー、クミン、カルダモン、シナモンが入るそうですが、給食ではコリアンダーとクミンを使い風味をつけています。

～材料（4人分）～

鶏むね肉	60g	1口大	コンソメ顆粒	お好みで
玉ねぎ	1/4個	薄切り	薄口醤油	大さじ1
キャベツ	1/8個	1cm幅	濃口醤油	小さじ1/2
人参	2/3個	いちょう切り	塩	少々
ズッキーニ	1/4個	いちょう切り	こしょう	少々
			コリアンダー	少々
			クミン	少々
			白ワイン	小さじ1
			サラダ油	少々
			水	400cc

～作り方～

- ① サラダ油を入れ、鶏肉、白ワイン、こしょうを入れて炒める
- ② 玉ねぎ、人参を入れて炒める。玉ねぎは半分、市販のソテー玉ねぎにすると風味がよくなります
- ③ 水を入れて煮る
- ④ キャベツを入れて煮る
- ⑤ コンソメ顆粒、薄口醤油、濃口醤油、塩、コリアンダー、クミンを入れて煮る
- ⑥ ズッキーニを入れて煮る

7月 大韓民国【ピビンパ】(幼稚園、小学校)

丼や専用容器にご飯やナムルや肉、卵などの具を盛り付けて、具をよく混ぜて食べる料理です。「ピビン」は混ぜる、「パ(プ)」はご飯を意味します。給食でも人気のメニューですね。

～材料(4人分)～

豚ミンチ	120g		濃口醤油	小さじ2
もやし	80g		薄口醤油	小さじ1
チンゲンサイ	1株	1cm幅	砂糖	大さじ1
人参	1/2個	短冊切り	みりん	小さじ1/2
白菜キムチ	40g		酒	小さじ1
にんにく	少々	みじん切り	一味唐辛子	少々
			サラダ油	少々

～作り方～

- ① もやし、チンゲンサイ、人参は下茹でするか、電子レンジで加熱する
- ② サラダ油を入れ、豚ミンチ、にんにく、酒を入れて炒める
- ③ 白菜キムチを入れて炒める
- ④ ①を入れて炒める
- ⑤ 薄口醤油、濃口醤油、砂糖、みりん、一味唐辛子を入れて炒める



7月 大韓民国【トックスープ】（幼稚園、小学校）

トックは、韓国のお餅で、主にうるち米で作られます。お祝いごとにも欠かせません。トックは加熱してもものびることがなく、炒め物にも使われます。

～材料（4 人分）～

鶏むね肉	80g	1 口大	鶏がらスープの素	お好みで
トック	80g		薄口醤油	大さじ 1
人参	1/2 本	短冊切り	濃口醤油	小さじ 1/2
玉ねぎ	1/6 個	薄切り	塩	少々
えのきたけ	1/8 株	2cm幅	こしょう	少々
青ねぎ	少々	小口切り	酒	小さじ 1/2
干しいたけ	1 個	水で戻して薄切り	みりん	小さじ 1/2
しょうが	少々	みじん切り	サラダ油	少々
			水	440cc

～作り方～

- ① サラダ油を入れ、しょうが、鶏肉、酒、こしょうを入れて炒める
- ② 水を入れて煮る
- ③ 人参、玉ねぎ、えのきたけ、干しいたけを入れて煮る
- ④ 鶏がらスープの素、薄口醤油、濃口醤油、塩、みりんを入れて煮る
- ⑤ トック、青ねぎを入れて煮る

7月 エジプト・アラブ共和国【コシャリ】（中学校）

コシャリはエジプトの国民食で「混ぜ合わせる」という意味があります。米やパスタ、豆、フライドオニオンなどをトマトソースで和えた料理です。給食ではひよこ豆やマカロニ、玉ねぎなどの野菜をトマトソースで煮込んだものをご飯にかけて提供します。スプーンで混ぜ合わせて食べてくださいね。



～材料（4 人分）～

精白米	3 合	洗って水を切る	上白糖	2g
鶏むね肉	40g	3gにカット	食塩	1g
米ぬか油	少々		こしょう混合	少々
赤ワイン	少々		コリアンダーパウダー	少々
マカロニ	32g	茹でて湯切り	鶏がらスープの素	5g
加熱済ひよこ豆	12g		水	400g
玉ねぎ	200g	1/2 に切り5mm幅に切る	でんぷん	4g

人参	20g	1 cm角切り
ガーリックパウダー	少々	
トマトペースト	16g	
トマトケチャップ	60g	
ウスターソース	16g	

～作り方～

- 炊飯釜に米、水を入れ約 30 分程度浸漬をして炊飯をする。
- 米ぬか油を入れ、鶏むね肉、赤ワインを入れ玉ねぎ、人参を炒める。
- 水、鶏がらスープの素を入れる。
- 調味料を入れて煮込む。
- 加熱済ひよこ豆、マカロニを入れる。
- 味を調えて水溶きでんぷんを入れる。
- ごはんにかける。



7月エジプト・アラブ共和国【フィラハバネー】（中学校）

フィラハバネーとはチキンカツのような料理で、家庭料理として食べられています。フィラハは「鶏肉」という意味で、下味にケチャップやヨーグルトが使用されますが、給食ではみんなが食べられるようヨーグルトなどを使わずに調理します。

～材料（4 人分）～

米粉のチキンカツ 30g	1 個
米ぬか油	適量

～作り方～

- 米粉チキンカツを揚げる。

7月エジプト・アラブ共和国【タヒーナサラダ】（中学校）

タヒーナは、エジプトでポピュラーな白ゴマのソースで、サラダや肉料理、魚料理など幅広く使用されます。アラビア語で「(白などで)挽かれたもの」という意味があり、ゴマの皮の有無によって皮無しの白タヒーナ、皮付きの薄茶色い赤タヒーナとに分かれています。

～材料（4 人分）～

じゃがいも	80g	皮をむいて 1 cm角切りにして水にさらす
玉ねぎ	40g	1/2 に切り 5 mm幅に切る
きゅうり	20g	5 mm角切り
食塩	少々	
こしょう	少々	

ごまドレッシング	適量
----------	----

～作り方～

- ① じゃがいも、玉ねぎ、きゅうりを茹でて冷ます。
- ② 食塩、こしょうをして味を調える。
- ③ ごまドレッシングをかける。