

おすすめメニュー



【献立の例】

- ★ ご飯
 - ★ リュブリヤナ風シュニッツエル
 - ★ キャベツときゅうりのサラダ
 - ★ ゴラーシュ

対象学年等

中学生

【作り方】

- 1、鍋に油とにんにくを入れ炒める
 - 2、豚肉を加え炒める
 - 3、にんじん、たまねぎを加えよく炒め、水を加える
 - 4、じゃがいも、トマト水煮缶を加え煮る
 - 5、黃ピーマン、調味料を加え、味をととのえる
 - 6、盛り付ける



«おすすめポイント・調理のポイント等»

- ・「ゴラーシュ」とは、スロベニアの代表的な煮込み料理で、牛や豚などの肉とパプリカなど野菜を煮込んだ料理です。「グラーシュ」または「グーラシュ」といわれることもあります。
 - ・じゃがいもは煮入すぎると溶けてしまうので気を付けましょう。