

おすすめメニュー

		【献立の例】 <ul style="list-style-type: none"> ★ ご飯 ★ リュブリャナ風シュニツェル ★ キャベツときゅうりのサラダ ★ グラーシュ 	
料理名	グラーシュ	対象学年等	中学生
材料	4人分（g）	切り方等	【作り方】 <ol style="list-style-type: none"> 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、黄ピーマン、調味料を加え、味をととのえる 6、盛り付ける
豚肉	85	1.5cm角切り	
たまねぎ	200	角切り	
にんじん	50	角切り	
黄ピーマン	50	角切り	
じゃがいも	200	角切り	
トマト水煮	125	角切り	
にんにく	1	みじん切り	
サラダ油	4		
コンソメ	5		
塩	2.8		
こしょう	0.04		
酒	10		
水	250		



「おすすめポイント・調理のポイント等」

- ・「グラーシュ」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。
- ・じゃがいもは煮込すぎると溶けてしまうので気を付けましょう。