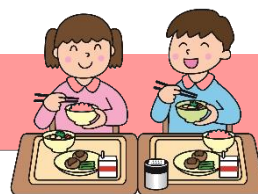


11月の学校給食で ハンガリーの献立を実施しました！



小山市は、2020年に開催される東京オリンピックのハンガリーの水球チームの事前合宿の受け入れを予定しています。それにちなみ、ハンガリーについて学ぶ第一歩として令和元年11月の学校給食においてハンガリー料理の献立を提供しました。

<給食のハンガリー献立>

- ・パン
- ・牛乳
- ・グヤーシュ（パプリカを使った煮込み料理）
- ・ゆで野菜サラダ
- ・クレープ（パラチンタというハンガリー風クレープがあります）



（献立のイメージ）

ハンガリーの代表的な煮込み料理である「グヤーシュ」の給食レシピをご紹介します。

グヤーシュ

<材料 4人分>

- ・バター 4g
- ・にんにく 1/3片
- ・たまねぎ 中1個
- ・牛肉(角切りまたは小間) 180g
- ・赤ワイン 20cc
- ・水 300cc
- ・コンソメ 4g
- ・にんじん 40g
- ・じゃがいも 中2個
- ・カットトマト缶 240g(1缶)
- ・パプリカ(赤・黄好みで) 80g
- ・マッシュルーム 20g
- ・ローリエ 1枚
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・パプリカパウダー 2.5g

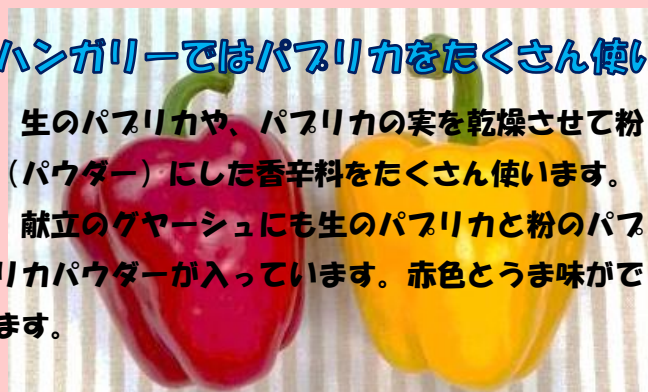
<作り方>

- ① にんにくは、うす切りにする。
- ② たまねぎ、じゃがいも、パプリカは1.5cm角、にんじんは1cm角に切る。
- ③ マッシュルームは、4mm幅にスライスする。
- ④ 鍋にバターを熱し、①を焦げないようにきつね色に炒める。
- ⑤ たまねぎを加えてよく炒める。
- ⑥ 牛肉を加え、焼き色をつけ、ワインを加える。トマト水煮、にんじん、じゃがいも、パプリカを入れ、水、コンソメ、ローリエを加えて煮込む。
- ⑦ 塩、こしょう、パプリカパウダーを加えて味をととのえる。ローリエを取り出す。

★ハンガリーではパプリカをたくさん使います★

生のパプリカや、パプリカの実を乾燥させて粉（パウダー）にした香辛料をたくさん使います。献立のグヤーシュにも生のパプリカと粉のパプリカパウダーが入っています。赤色とうま味がで

ます。



【グヤーシュの栄養価】

エネルギー：186kcal たんぱく質：11.5g 脂質：6.6g 食塩相当量：1.56g