主食・主菜	チキンクリームライス



エネルギー529kcal、食塩相当量 1.4g

料理の特徴

黄色のターメリックライスに、チキンクリームソースをかけていただきます。見た目も華やかで食べやすく、給食で人気のある献立の一つです。

材料（４人分）※小学校中学年の量を基にしています。

ターメリックライス	
精白米	300ｇ（２合）
水	２合の目盛まで
ターメリックパウダー	0.2ｇ（小さじ１／８）
チキンクリームライスの具	
油	小さじ2
ベーコン	16ｇ（１枚）
とり肉（もも肉）	160ｇ
たまねぎ	200ｇ（中１個）
にんじん	80ｇ（１／２本）
小麦粉	大さじ2と1／3
塩	4ｇ（小さじ１弱）
こしょう	少々
洋風スープの素（粉末）	小さじ１弱
水	90ｇ
えのきたけ	20ｇ
スライスチーズ	１枚
牛乳	１カップ強
パセリ	少々

作り方

１　ターメリックライスを炊く（研いだ米と水を通常通りセットし、炊く直前にターメリックパウダーを加え、軽く全体をかき混ぜてから炊飯する。）。
２　ベーコンは1cm 幅、とり肉は一口大に切る。たまねぎは縦半分に切り、更に繊維を断つように半分に切ってからスライスする。
３　にんじんは5mm 幅のいちょう切りにする。えのきたけは１／3に切る。パセリはみじん切りにする。
４　鍋に油を入れて、ベーコンを炒める。とり肉を入れて更に炒め、とり肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
５　小麦粉を少しずつ振り入れ、焦げないように炒める。
６　調味料、水、えのきたけを加えて煮込む。
７　野菜がやわらかくなったら、チーズと牛乳を加え、沸騰させないようにかき混ぜながら、更に煮込む。
８　パセリを散らし、仕上げる。

給食の献立（小学校）



チキンクリームライス（ターメリックライス）
キャベツのソテー
牛乳

※学校給食で使用する洋風スープの素（粉末）は、食塩相当量が少ないので様子を見ながら加減してください。
※ターメリックパウダーは入れすぎると苦味、えぐみ、においが強くなります。また、香りと黄色の色素が炊飯器の内釜に移りやすいため、炊飯後は早めに取り出してください。
＊エリンギやしめじを入れてもよいでしょう。

川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～
学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て１人分です。

川崎市教育委員会