

**\*毎月19日は「食育の日」です\***

今月は1月19日(土)です。  
 温かい食事をとって  
 体の中からあったまきましょう!

**献立紹介**

コスタリカという言葉は「美しい海岸」という意味  
 だそうです。



**\* コスタリカライス \***

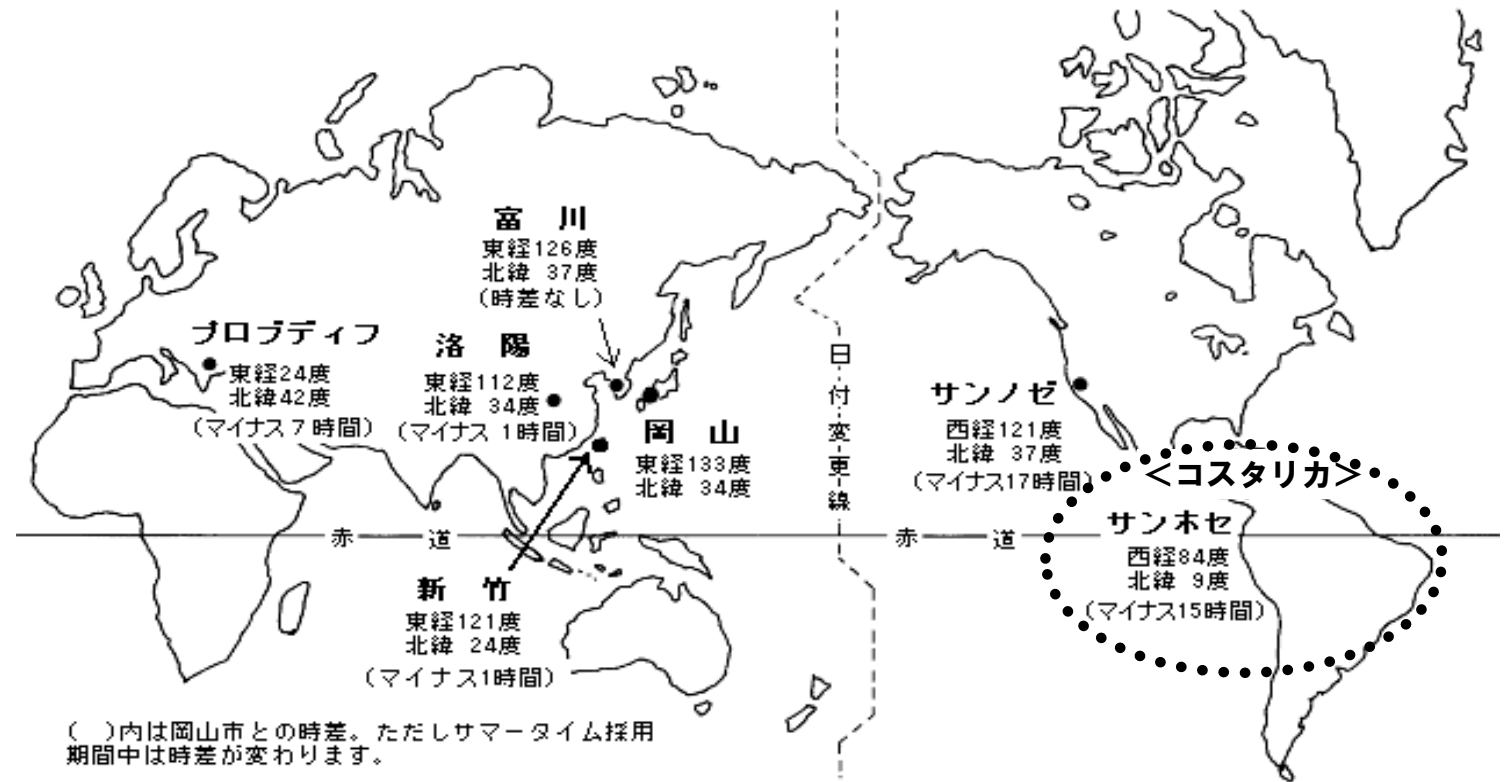
=材料(4人分)=

若どり(もも1cm角)	120g
ひよこ豆(ドライパック)	80g
※ガルバンゾーのこと	
じゃがいも	100g
たまねぎ	200g
赤ピーマン	15g
黄ピーマン	15g
ピーマン(緑)	15g
マッシュルーム	30g
トマト(水煮)	30g
オリーブ油	小さじ 1
白ワイン	小さじ 1
デミグラスソース	小さじ 2
ケチャップ	大さじ 2
とんかつソース	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
塩	少々
こしょう	少々
ローリエ	少々
一味とうがらし	少々
	小さじ 2

=作り方=

- ①じゃがいも・たまねぎ・赤黄緑のピーマンは、1cmくらいの角切り。マッシュルームは、うす切りにする。
- ②ドライパックのひよこ豆(ガルバンゾー)は、さっと湯通しする。  
 ※無いときは、他の豆類でもよいです。
- ③オリーブ油で肉を炒め、白ワイン・塩・こしょう・ローリエ・一味とうがらしを加える。  
 たまねぎ・じゃがいもを加えてよく炒め、マッシュルーム・赤黄緑のピーマン・水煮トマトも加えていく。  
 (野菜がひたる程度に)水を入れて煮る。  
 野菜が煮えたら、Aの調味料で味をととのえ、水溶きのコンスターチを加えて仕上げる。

**岡山市の国際友好☆交流都市**



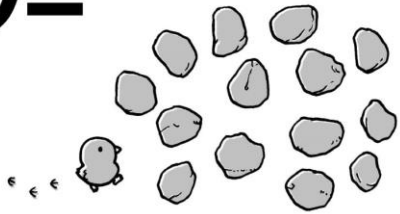
コスタリカライスは今から20数年前、「食の国際交流」をめざして、岡山市の国際交流友好都市「サンホセ市」のあるコスタリカ共和国の料理を給食に取り入れたのが最初です。コスタリカに住んでいた先生から聞いた情報を参考に、岡手で手に入る食材を活用しながら作りました。当時はガルバンゾー(ひよこ豆)の代わりに、ちょっと珍しいトラ豆を使ったり、国産のパプリカを探したり、身近にある調味料を活用したり...といろいろ工夫して作りあげたものです。もとは炊き込みご飯なので、自分でご飯と混ぜながら食べるようにしています♪

コスタリカに興味のある人は、岡山市のホームページにも公開されているので見て下さいね。



**ガルバンゾー**

食物繊維、カルシウム、鉄などを豊富に含んだヘルシーな食べ物として、最近「豆」が注目されています。ガルバンゾーもその1つ。形がひよこの頭に似ていることから、日本では「ひよこまめ」ともよばれています。ガルバンゾーを食べて今年も1年がんばるゾー!



**国際交流**

