



★ プロフ（12/4 実施）★

名古屋のパートナー都市「タシケント市」の特別献立です。プロフは、「ピラフ」の元祖とも言われるウズベキスタンの炊き込みごはんです。中央アジア原産のにんじんをはじめ、レーズンや牛肉を炒めて、クミンというスパイスで風味をつけています。給食は大量調理なので、具だけを炒めて児童が白米と混ぜて食べています。



< 材料（3～4 人分） >

※（ ）は目安量です。

牛肉（平切り）・・・200g ・ にんじん・・・120 g（1/2 本） ・ たまねぎ・・・120 g（3/5 こ） ・ にんにく・・・少々
レーズン・・・4g ・ 油・・・4 g（小さじ 1） ・ 塩・・・2g（2 つまみ） ・ クミン・・・1.2g（お好みで）

< 作り方 >

- ① にんじん・たまねぎは細切り。にんにく・レーズンはみじん切り。
- ② 油を熱し、にんにく・牛肉・にんじん・たまねぎの順に塩・クミンをふりながら炒める。
- ③ 最後にレーズンを加えてさらに炒める。ごはんとは混ぜれば完成！