

カラंगा

ひとくちメモ



カラंगाはアフリカのケニアの料理です。じゃがいもやたまねぎ・トマトを煮込んで作ります。給食のカラंगाはアフリカが原産のオクラも入っています。

2025年8月20日～22日に横浜で「アフリカ開発会議」が行われることにちなみ、横浜市の給食では2025年7月に初めて登場しました。

作り方

材料と分量 (4人分)



鶏肉	120 g
じゃがいも	小2個(200g)
たまねぎ	1個(200g)
にんじん	1/2本(60g)
オクラ	2本(20g)
にんにく	少々
カットトマト(缶)	1/4缶(100g)
油	小さじ1
カレー粉	大さじ1/2
塩	(味をみて適量)
こしょう	少々
コンソメ	1個(5g)
水	300mL



- 1 たまねぎ・じゃがいもを角切りにする。にんじんをいちよう切り、おくらを薄い輪切り、にんにくをみじん切りにする。(にんにくはチューブでもよい) 鶏肉を一口大に切る。
(鶏肉を切った後は、包丁まな板を洗剤でよく洗ってください)



- 2 深めのフライパンに油・にんにくを入れて火をつけ、たまねぎを炒め、鶏肉・カレー粉を入れて炒める。



- 3 にんじん・じゃがいもを入れて炒め、水・コンソメを入れて煮る。



- 4 野菜が煮えたらカットトマト・こしょうを入れて5分ほど煮込む。



- 5 オクラを入れる。
味をみて塩分が足りなければ塩を足す。

栄養価 一人分の

エネルギー 130kcal
たんぱく質 9.7g
(八訂食品成分表の値)



ごはん 牛乳
カラंगा 野菜サラダ
オレンジゼリー

2025年7月の給食献立より

