



せかいのりょうり

10月22日（月）

みなみ

南アフリカりょうりです。

ボボティ



1人分材料 給食の一人分です。

レーズンやドライフルーツを加えたカレー味のミートローフ。
下は、ひきにくのミートローフ
上は卵を流し入れた二層の焼き物

作り方

サラダ油	0.5 g
にんにく	0.2 g
豚ひき肉	16 g
たまねぎ	22 g
にんじん	8 g
レーズン	1.8 g
カレー粉	0.2 g
しお	0.48 g
こしょう	少々
クミンパウダー	少々
パン粉	3 g
牛乳	4 g
牛乳	5 g
たまご	30 g
紙カップ	1枚

- ①にんにくは、みじん切りにする。
- ②にんにくとひき肉をよく炒める。
- ③たまねぎ、にんじんは、みじん切り。
レーズンは、ぬるま湯で戻しておく。
- ④たまねぎ、にんじんも炒める。
カレー粉、しお、こしょう、クミンパウダーを加える。
- ⑤パン粉は牛乳でしめらせておく。
炒めた④にパン粉も加える。
- ⑥紙カップに⑤を入れる。
- ⑦牛乳とたまごを混ぜたたまご液を入れる。
- ⑧オーブンで焼く。