

学校給食レシピ紹介



世界の料理

プッシュェーロ<ブラジル料理>



材 料 1人分

炒め油	1 g	ベーリーフ	0.01 g
にんにく（みじん切り）	1 g	（冷凍）ゆで大豆	10 g
豚こま肉	10 g	キャベツ（1 cm幅）	15 g
ウインナー（1 cmカット）	5 g	カットトマト	15 g
にんじん（いちょう）	10 g	ピーマン（せん切り）	3 g
たまねぎ（スライス）	20 g	食塩	1 g
じゃがいも（1.5 cm角）	25 g	こしょう	少々
水	100 g		
鶏ガラスープ（液体）	15 g		



つくりかた

1. 鍋に油を熱し、にんにくを炒め香り出しをし、豚肉とウインナーを炒めます。
2. 肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを炒めます。
3. 次に、水、鶏ガラスープ、ベーリーフ、大豆入れ煮込みます。
4. 野菜がやわらかくなったら、キャベツ、トマト、ピーマンも加えます。
5. 塩、こしょうで味をととのえ、一煮立ちさせたらできあがりです。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 今年度は大阪万博開催にちなんで、世界の料理を実施しています。
- 毎月レシピをご紹介しますので、是非お家でも作ってみてください。