

簡単!すぐできる!

給食 レシピ

22

給食週間の
献立

フィジョアーダ(肉と豆の煮込み)



材料 (4人分)

- | | | |
|-----------|------|----------|
| ・赤いんげん豆水煮 | 300g | ・ウスターソース |
| ・ベーコン | 100g | ・塩コショウ |
| ・豚肉 | 50g | |
| ・サラダ油 | 小さじ2 | |
| ・にんにく | 1かけ | |
| ・玉ねぎ | 1玉 | |
| ・にんじん | 1/2本 | |
| ・角切りトマト缶 | 1缶 | |
| ・トマトケチャップ | 大さじ1 | |

ブラジルの家庭料理をアレンジしました。旨味たっぷりのベーコンが入った、豆の煮込み料理は、ごはんにかけても、そのまま食べても美味しいですよ。炒めて煮るだけなので、是非作ってみてください。

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ベーコンは5mm幅の短冊切りにする。
- ③中火で熱したフライパンにサラダ油を入れ、1とすりおろしニンニクを炒める。
- ④玉ねぎが半透明になりしんなりしたら、2と豚肉と調味料を加えて炒める。
- ⑤ベーコン・豚肉に焼き色が付いたら、赤いんげん豆を加え、中火で煮る。
- ⑥汁気が半分程になったら火を止めます。

