



学校給食レシピ
キューバ



フリカセ・デ・ポーヨ

トマトソースやピューレを使った、鶏肉とじゃがいもの煮込み料理です。レモン汁の酸味がアクセントになっています。

材料（4人分）

・鶏もも肉（細切れ）	80 g	
・じゃがいも（中）	2 個	
・玉ねぎ	1/2 玉	
・にんじん	1/5 本	
・エリンギ	1/2 本	
・スナップえんどう	8 本	
・にんにく（おろし）	小さじ 1	
・白ワイン	小さじ 1	
・レモン汁	大さじ 1/2	
・トマトピューレ	40 g	
A {	・コンソメ	ひとつまみ
	・鶏がらスープの素	ひとつまみ
	・塩	少々
	・こしょう	少々
・油	小さじ 1	
・水	200ml	

作り方

- ① 材料を切る。
じゃがいも…2cm 角 玉ねぎ…薄切り
にんじん…いちょう切り エリンギ…半月切り
スナップえんどう…すじを取る。（半分に切ってもよい）
- ② 鍋に油・鶏肉・にんにく・白ワインを入れて炒める。
- ③ 鶏肉に火が通ってきたら、玉ねぎ・にんじん・Aを入れて野菜に火が通るまで炒める。
- ④ じゃがいも・エリンギ・水を加え、じゃがいもが柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ スナップえんどう・トマトピューレを加え、さらに煮込む。
- ⑥ レモン汁を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ 塩・こしょう（分量外）で味を整えて完成。