



学校給食レシピ

ブラジル



ハバーダ

本来は牛テールを使いますが、給食向けに豚肉でアレンジしています。肉と野菜をじっくり煮込んだ、ブラジルの定番料理で

材料 (4人分)

・豚肉	150 g
・赤ワイン	小さじ 1
・じゃがいも	中 2 個
・たまねぎ	1 個
・ピーマン	1/2 個
・にんじん	1/4 本
・にんにく (おろし)	2 g
・エスパニョールソース (粉)	50 g
・トマトピューレ	25 g
・ダイスカットトマト	25 g
・ケチャップ	5 g
・塩	ひとつまみ
・こしょう	少々
・油	小さじ 2
・水	400ml
・ごはん	適量

作り方

- ① 材料を切る。
 じゃがいも…2 cm角 たまねぎ…薄切り
 ピーマン…千切り にんじん…いちよう切り
 - ② 鍋に油をひき、豚肉、赤ワイン、にんにくを入れて炒める。
 - ③ ②にじゃがいも、たまねぎ、にんじんを入れてよく炒め、水を入れてじゃがいもに火が通るまで煮る。
 - ④ A を入れてさらに煮て、ピーマンを加え、塩、こしょうで味を調える。
 - ⑤ ④を炊いたごはんにかける。
- ※ エスパニョールソースの代わりにデミグラスソースを使ってもできます。
- ※ 豚肉を牛肉に替えてもおいしいです。