



学校給食レシピ
ドミニカ共和国



サンコーチョ

野菜や肉を香草と煮込んだ家庭料理です。給食ではキャッサバ芋や食用のバナナの代わりにさといもやじゃがいもを使っています。

材料（4人分）

・鶏もも肉	100 g
・さといも	中3個（120 g）
・じゃがいも	中1個
・にんじん	中1/2本
・スイートコーン	大さじ5
（・クリームコーン	あれば小さじ1）
・たまねぎ	中1/2個
・セロリ	5 g
・パセリ	お好みで
・にんにく（おろし）	小さじ1/2
・白ワイン	小さじ2
・油	小さじ2
・鶏がらスープの素	ひとつまみ
・コンソメ	小さじ1弱
・バジル（乾燥）	ひとつまみ
・塩、こしょう	少々
・水	260 g

作り方

- ① 材料を切る。
鶏もも肉、さといも、じゃがいも…2cm角
パセリ…みじん切り たまねぎ、セロリ…薄切り
にんじん…いちょう切り
- ② 鶏もも肉に白ワインをふる。
- ③ 鍋に油とにんにくを入れ、②の鶏肉を炒める。
- ④ たまねぎ、セロリを加え炒める。
- ⑤ にんじん、さといも、じゃがいもを加え軽く炒めたら、水を加え煮る。
- ⑥ 鶏がらスープの素、コンソメ、コーン、クリームコーンを加え、柔らかくなるまで煮込む。
- ⑦ バジルを加え、塩、こしょうで味を調える。
- ⑧ 仕上げにパセリを入れて完成。

※ 給食ではバジルを使用しましたが、オレガノを使うとより本格的な味に仕上がります。