



ブラジル連邦共和国
Republica Federativa
do Brasil

フェジョアーダ

(調布市第三小学校)

【 材料 (給食5人分) 】

にんにく	少々	鶏ガラ	40g
豚ばら肉	50g	[水	100cc
ベーコン	50g	じゃが芋	100g
ウィンナー	50g	大豆	50g
玉ねぎ	250g	いんげん豆	50g
にんじん	100g	[塩	少々
[オリーブ油	適量	[こしょう	少々

【 作り方 】

- ①鶏がらでだしを取る。
- ②にんにくはみじん切り、豚ばら肉とにんじんとじゃがいも、ベーコンは1cm角、玉ねぎは3mmスライス、ウィンナーは輪切りに切る。
- ③大豆といんげんまめは水で戻しておく。
- ④鍋に油をひき、にんにくを香りが出るぐらいまで炒め、豚肉・ベーコン・ウィンナーを入れ、炒める。
- ⑤④に玉ねぎ、にんじんを加え、軽く炒める。
- ⑥⑤に鶏がらスープを加え、じゃがいも・大豆・いんげんまめを加えて煮、火を通す。
- ⑦塩・こしょうで味を整える。



ポイント

フェジョアーダはフェイジョンという小豆色の豆、塩漬けした肉をコトコト煮こんだ料理です。給食では手に入りやすい大豆といんげんまめ、豚肉等に代えて作っています。本来は塩味の濃い料理で、ごはんにかけて食べられています。給食では薄味にしています。