



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

ムケツカ

(調布市八雲台小学校)

【 材料 (給食5人分) 】

にんにく	4g	鶏ガラ	100g
玉ねぎ	330g	[水	b 400cc
[オリーブ油	適量	ダイストマト缶	150g
鱈	80g	[塩	2.5g
冷凍えび	80g	ココナッツミルク	5cc
[ホタテ	80g	片栗粉	8g
レモン汁	4cc	赤ピーマン	50g
		ピーマン	50g



【 作り方 】

- ①にんにくはみじん切り、たまねぎ・赤ピーマン・ピーマンは1cm角に切る。
- ②鱈・えび・ほたてにレモン汁をかけておく。
- ③オリーブ油でにんにくを炒める。
- ④③にたまねぎを入れてよく炒める。
- ⑤③に鶏ガラだし・トマト缶を入れる。
- ⑥沸騰してきたら②をいれてよく煮込む。
- ⑦でんぷんでとろみをつける。
- ⑧赤ピーマン・ピーマンをいれる。
- ⑨塩とココナッツミルクで味を整える。

ポイント

ブラジルに300年前からあるといわれるシーフードシチューです。アフリカ料理の影響を受けているそうです。ココナッツミルクを入れるのでまろやかでおいしいです。お好みでココナッツミルクを増やしたり、オリーブオイルをデンデ油に変えてみるとより本格的な味になります。