



新献立

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

フェジョアーダ (ブラジル料理)

令和8年1月26日の献立



鳥飼ナスくん



セッピー

〔材料(2人分)〕

フランクフルト	30g
豚もも	30g
白いんげん豆(蒸し)	50g
玉ねぎ	120g
人参	30g
にんにく	2g
塩	1.2g
こしょう	少々
サラダ油	1.0g
濃縮スープ	20g



〔作り方〕

フランクフルト…1cm幅に切る
 玉ねぎ、人参…小さめ角切り
 にんにく…みじん切り
 濃縮スープ…160ccのスープをとる

いんげん豆とソーセージや豚肉などを煮込んだ料理でブラジルの国民食とも呼ばれています。ブラジルでは、ごはんと一緒に食べられています。

- ① サラダ油を熱し、豚もも肉・にんにくを中火で炒め、玉ねぎ・人参を加えさらに炒める。
- ② 濃縮スープ・白いんげん豆・フランクフルト・塩・こしょうを入れ、味を調え煮込む。

