

ピカジーニョ



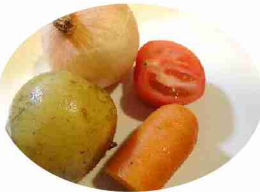
Brazil

ひとくちメモ

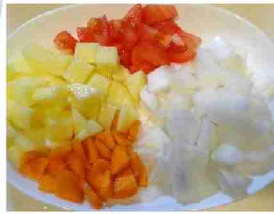
ピカジーニョは「細かく刻んだもの」という意味です。肉・たまねぎ・トマト・にんにくなどを炒めたものをパプリカ・クミンなどのスパイスで味付けし、隠し味に酢を入れ、ごはんにかけて食べるブラジルの家庭料理です。

作り方

材料と分量 (4人分)



| | |
|----------|---------------|
| 牛肉 (小間) | 200 g |
| じゃがいも | 1個(200g) |
| たまねぎ | 1個(200g) |
| トマト | 1/2個(60g) |
| にんじん | 50 g |
| にんにく | 少々(φ1-φ2 1cm) |
| オリーブ油 | 小さじ1 |
| 酢 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々(1g) |
| パプリカ (粉) | 小さじ1/4 |
| クミン (粉) | 小さじ1/4 |
| 黒こしょう | 少々 |
| 水 | 300cc |



- 1 じゃがいも・たまねぎ・トマトを1.5cmくらいの角切りにする。にんじんはいちょう切りにする。にんにくはみじん切りにする (チューブでもよい)。



- 2 鍋にオリーブ油・にんにくを入れ火をつけ、牛肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・トマトの順に炒め、水を入れて煮る。



- 3 煮えたら調味料を入れる。味をみて塩の量を加減して下さい。



栄養価

エネルギー 222kcal
たんぱく質 9.7g

この料理を作ったら
写真をとって
送ってね!
👉ここをタップ



ごはん 牛乳
ピカジーニョ 野菜サラダ
オレンジゼリー



2021年7月の給食献立より
2021年東京オリンピック・パラリンピック
にちなみ、前回の開催地であるブラジルの
料理を給食に取り入れています。

