

# ピカジーニョ



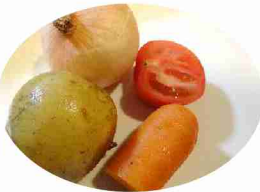
Brazil

## 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-φ1cm)
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



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。

