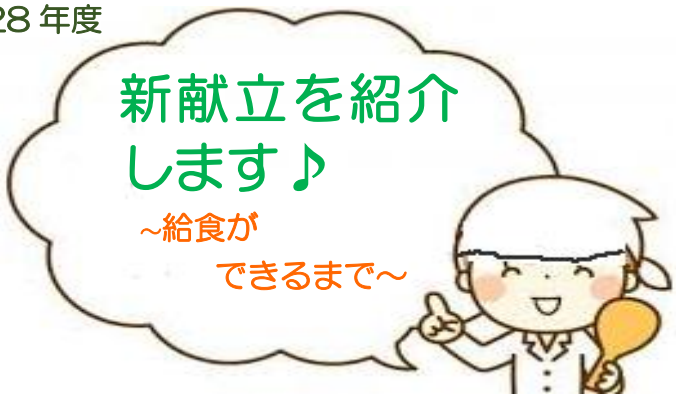
平成 28 年度



７月１１日（月）南小学校

ピカジーニョ

《使用食材》

豚　肉

じゃがいも

たまねぎ

トマト

にんじん

にんにく

《 材料 》１人分

豚肉	30ｇ
じゃがいも	50ｇ
たまねぎ	40ｇ
トマト	15ｇ
にんじん	10ｇ
にんにく	0.2ｇ
オリーブ油	0.7ｇ

《調味料》１人分

酢	1.5ｇ
塩	0.9ｇ
パプリカパウダー	0.1ｇ
クミンパウダー	0.1ｇ
黒こしょう	0.03ｇ
水	20ｇ

《調理の様子》

① たまねぎ・にんじん・トマト・にんにくを切る。

② じゃがいもを切り、ゆでる。

③ 釜にオリーブ油を入れ
弱火でにんにくを炒める。

④ 豚肉・たまねぎ・にんじん・トマトを炒める。

⑤ 水を加えてひと煮立ち
させ、調味料を入れて
煮る。

⑥ 野菜が煮えたらじゃがいもを入れ
酢・香辛料を加えさらに煮る。