

ブラジル料理の定番



フェジョアーダ



豚肉と牛肉を豆と煮込んで塩だけで味付けをしてご飯にかけて食べるブラジル料理です

<4人分>

米	2合
ミックスビーンズ(レトルト)	150g
玉ねぎ(1cm角)	中1個(160g)
人参(1cm角)	1/2本
じゃがいも(1cm角)	中1個(120g)
豚肉	100g
にんにく(みじん切り)	少々
ウィンナー(5mmスライス)	100g
油	適量
チキンスープ	固形1個
しょうゆ	小さじ1弱
酒	小さじ1弱
塩・こしょう	少々
水	240cc

作り方

- ①米を炊く
- ②材料を切る
- ③フライパンに油をひき、にんにく、豚肉、ウィンナー、玉ねぎ、人参の順に炒める
- ④③に水を入れ煮る。沸騰したらじゃがいも、ミックスビーンズ、チキンスープを入れ弱火で煮る
- ⑤じゃがいもが煮えたら、しょうゆと塩こしょうで味をととのえて完成

ポイント

豆は乾燥の物を使うより、水煮やレトルトの豆を使うと短時間で仕上がります

