



ワールドカップメニュー

フェジヨア-ダ

ブラジル料理

材 料 2 人 分	茹で金時豆：40g 豚もも肉：40g ベーコン：1/2枚 オリーブ油：小さじ1/2 にんにく：1/3かけ にんじん：中1/4本 玉ねぎ：中1/2個 塩・コショウ：少々 カレー粉：小さじ1/5 ローリエ：1枚 ウィンナー：2本 コンソメ：1/4個（湯200～300ml）
作 り 方	①にんにくはすりおろし、豚肉、にんじん、たまねぎは角切りにしておく。 ②鍋にオリーブ油を入れ、ニンニクを軽く炒め、豚肉、ベーコン、にんじん、たまねぎの順に入れ炒める。 ③しお、コショウ、カレー粉、ローリエ、ウィンナーを入れ、お湯に溶かしたコンソメを入れて、最後に茹で金時豆をいれて煮込む。