



ワールドカップメニュー

野菜たっぷり コンビーフスープ

コロンビア料理

材 料 2 人 分	にんにく：少々 セロリ：5cm 鶏もも肉：30g たまねぎ：中1/3個 にんじん：中1/5個 かぼちゃ：40g さやいんげん：4本 サラダ油：適量 ケチャップ：小さじ1 ホールトマト缶：中1/3個 コンソメ：小さじ1/3個 塩：小さじ1/3個 コショウ：少々 さとう：小さじ1/2 水：140ml
作 り 方	①にんにくはみじん切り、セロリは薄めのスライス、鶏肉、かぼちゃは2cmの角切り、たまねぎは角切り、にんじんは、色紙切り、さやいんげんは2cm幅に切る。 ②鍋に油を入れ、にんにく、セロリを炒める。香りがでたら、鶏肉をいれ、さらに炒める。 ③たまねぎ、にんじんを入れ、さらに炒める。そこに水を入れ、かぼちゃを煮る。つぶしたホールトマト、ケチャップ、スープの素、塩、コショウ、さとうを加え、味を整える。 ④色よくゆでたさやいんげんを加えできあがり。