



ギリシャの料理

ファケス・スパ

【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、セロリは小口切り、にんじんはさいの目切り、たまねぎはうす切り、じゃがいもはいちょう切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ② オリーブ油でにんにく・ベーコンを炒め、塩・こしょうをふる。
- ③ セロリ・にんじん・たまねぎ・皮むきトマトの順に炒め、水を加えて煮る。
- ④ 洋風ブイヨンを入れ、じゃがいも・レンズ豆を入れて煮る。
- ⑤ 調味料(★)を入れ、十分に煮て仕上げる。

【材料】(4人分)

ベーコン……………60g	皮むきトマト缶……………90g
レンズ豆……………60g	洋風ブイヨン……………小さじ1強
にんにく……………少々	オリーブ油……………適量
たまねぎ……………180g	★トマトケチャップ・大さじ2・1/2
セロリ……………12g	★塩……………少々
にんじん……………60g	★こしょう……………少々
じゃがいも……………120g	★砂糖……………少々
水……………600ml	