



ブラジルの料理

フェイジョアーダ

【材料】(4人分)

豚肉……………160g	★ウスターソース…大さじ1弱
白いんげん豆水煮…160g	★トマトケチャップ… 大さじ2・1/2
にんにく……………少々	★塩……………少々
にんじん……………80g	★こしょう……………少々
たまねぎ……………160g	★チリパウダー…少々
油……………適量	水……………40m

【作り方】

- ①にんにくはみじん切り、にんじんはせん切り、たまねぎはうす切りにする。豚肉は一口大に切る。
 - ②油を入れ、にんにく・豚肉を炒める(塩・こしょうを振り入れる)。
 - ③にんじん・たまねぎを加えさらに炒め、水を入れて煮る。沸騰したらアクを取り、白いんげん豆を加えて十分に煮る。
 - ④調味料(★)で調味し、十分に煮て仕上げる。
- ※水が多い場合は、味付けをする前に量を調整してください。