

栄養士の“今日のTOPIC”



フェジョアーダ

フェジョアーダは、豆と豚肉、牛肉を煮こんだ料理で、ブラジルの人にもっとも親しまれている料理のひとつです。肉は、豚の足、耳、尾の部分や牛肉、黒豆を入れるのが本格的なのですが、給食では、豚肩肉とウインナー、ひよこ豆、白いんげん豆で作ります。

フェジョアーダの主な材料は、豚肉、ウインナー、ひよこ豆、白いんげん豆、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、にんにく、ホールトマト です。



さやいんげんを切ります。



材料を炒めます。



よく煮込んでできあがり。