

# ジャルティネイラの作り方



1. 玉ねぎ、にんにくはみじん切り。
2. ジャがいもは一口大にカットして  
水にさらす。  
にんじんはいちょう切り。  
いんげんは3cm幅にカット。
3. 鍋にオリーブ油を引いてにんにく、  
豚肉、ベーコンの順に火が通る  
まで炒める。
4. 玉ねぎ、にんじん、ジャがいもを  
入れて炒め水とトマトピューレ、食塩、  
砂糖を入れ煮る。
5. 具材が柔らかくなったらいんげんを入れ味を整えて完成♪



～材料～（子ども2人分）

- 豚肉…40g
- ベーコン…10g
- 玉ねぎ…60g
- にんにく…5g
- ジャがいも…100g
- 人参…40g
- いんげん…40g
- トマトピューレ…20g
- オリーブ油…大さじ1
- 砂糖…小さじ1
- 食塩…小さじ1/2
- 水…200g

**Point!** ジャルティネイラはポルトガルのビーフシチューのことです。

味がトマトベースな為子どもには少し酸っぱく感じるかもしれませんが砂糖の量で甘さを調節してみてください。出来上がりは肉じゃがに似ています。いつもとちょっと違う西洋肉じゃがを是非ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか☆