

セコ・テ・チャンチョ の作り方



1. 玉ねぎ、パプリカはスライス。

トマトは皮付きのままみじん切り。

2. 鍋にオリーブ油を熱しにんにく、

豚肉、玉ねぎ、もやしの順に

炒める。

3. パプリカとトマトを入れ、

カレー粉以外の調味料を全て加え

弱めの中火でトロットするまで

20分ほど煮る。

4. 仕上げにカレー粉を加え完成♪



～材料～ (子ども2人分)

●豚肉…80g

●玉ねぎ…140g

●赤ピーマン…30g

●トマト…80g

●にんにく…5g

●もやし…40g

(調味料)

○オリーブ油…大さじ1

○オレンジジュース…30g

○ビール…30g

○チキンコンソメ…小さじ1

○食塩…小さじ1

○醤油…小さじ1

○ケチャップ…小さじ1

○カレー粉…小さじ1/2

○パセリ…少々

Point! セコ・テ・チャンチョはエクアドル料理です。

給食ではカレーのようにご飯にかけてお出ししました。ビールはお肉を柔らかくし、オレンジジュースで甘みを出しました。ビールの味はほとんどしないので子ども達も良く食べていました。ビールやカレー粉の量はお好みで調節しても大丈夫です！