

# ● セコ・デ・チャンチョ

## 栄養成分 1人分

エネルギー	517kcal
たんぱく質	15.2g
カルシウム	30mg
食塩相当量	2.1g

## 材料 4人分

ごはん	適量
豚肩ロースこま切れ肉	200g
オリーブ油	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
玉ねぎ	1個
赤パプリカ	1/6個
トマト	1個
もやし	80g

### 【A】

ビール	大さじ4
オレンジジュース	大さじ4
顆粒コンソメ	小さじ1
塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々
クミン(粉末)	少々
オレガノ(フリーズドライ)	少々
イタリアンパセリ(パセリでもよい)	適量



## 作り方

- 1 玉ねぎは4~5mm厚さのくし形に、パプリカも斜めに5mm幅に切ります。トマトは皮付きのまま1~2cm角に切ります。
- 2 鍋にオリーブ油を熱し、豚肉を入れて中火で炒め、色が変わったらおろしにんにくを入れてからめながら炒めます。香りが立ったら玉ねぎ、もやしの順に加えて炒め合わせます。
- 3 パプリカとトマトを加え、Aを入れて煮ます。弱めの中火で、汁気が半分になり煮汁がとろっとするくらいまで、20~30分煮ます。
- 4 仕上げに味をみながらクミンとオレガノを加えます。
- 5 器に④をごはんとともに盛り、イタリアンパセリを飾ります。

## レシビ考案者

東京都文京区小学校栄養士

## 松丸 奨先生

呪文のような料理名が子どもたちに人気のエクアドルの煮込み料理です。野菜をたっぷり使い、ビールで肉をやわらかくし、オレンジジュースの甘みでまろやかな味に仕上げました。子どもたちが苦手な香辛料ですが、クミンはカレー粉にも入っているので意外に親しみやすく、また、オレガノはフリーズドライを控えめに使って苦みをおさえて子どもたちでも食べやすい風味にしました。