

世界の料理



レシタ

材料（1人分）

レンズ豆全粒 乾	7g	A	トマトピューレ	2g
にんじん	10.8g		食塩	0.65g
じゃがいも	2.5g		こしょう 黒	0.02g
青ピーマン	1g		パプリカ 粉	0.02g
赤ピーマン	1g		サラダ油	0.5g
たまねぎ	14g		薄力粉	0.05g
水	75g		にんにく	0.02g
			パセリ	0.04g

作り方

- ①にんじん、赤ピーマン、青ピーマンは8mm角、じゃがいもは1cm角、たまねぎはみじん切りにする。にんにくはすりおろす。
- ②釜に水とレンズ豆を入れて加熱し、10分位煮る。
- ③②に にんじん、じゃがいも、たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマンを入れて煮る。
- ④野菜に火が通ったらAを加える。
- ⑤鍋にサラダ油と薄力粉、にんにくを入れ、焦がさないように炒め、④に加える。



ブルガリア共和国の料理

市川市はブルガリア共和国のホストタウンです。ブルガリア人の料理の先生直伝のスープを作りました。最後に別鍋で薄力粉とにんにくのすりおろしを炒めたものを入れるのがポイントです。塩味を効かせ過ぎずに優しい味に仕上げるのがコツです。

レシピの考案：市川市立真間小学校