

世界の料理



サンコーチョ

材料（1人分）

里芋	40g
にんじん	10g
かぶ(葉つき)	15g
たまねぎ	20g
かぼちゃ	10g
キャベツ	25g
とうもろこし	10g
鶏もも肉	15g
ひよこ豆	10g
薄口醤油	1.5g
食塩	0.2g
こしょう 黒	0.03g
オレガノ	0.01g
鶏がらだし	3g
水	50g



作り方

- ①里芋は1/6の乱切り、にんじん、かぶ、たまねぎ、かぼちゃは里芋に合わせた乱切りにする。
- ②キャベツはざく切りにする。とうもろこしは芯から切り落としフードプロセッサーにかける。
- ③少量のたまねぎを炒め、鶏肉を加えてさらに炒める。
- ④③に水と鶏がらだしを加えて煮込む。
- ⑤かぼちゃを加え煮溶かし、残りのたまねぎ、にんじん、ひよこ豆を入れてさらに煮る。
- ⑥薄口醤油、食塩半量、こしょう、オレガノを加え、里芋を入れて煮る。
- ⑦とうもろこしを加え、煮立ったら残りの食塩で味を調える。
- ⑧キャベツ、かぶ、かぶの葉を加えひと煮立ちさせる。

ドミニカ共和国の料理

松戸市はドミニカ共和国のホストタウンです。

小学3年生が皮むきしたとうもろこしを使って、ドミニカ共和国の料理を給食で提供しました。サンコーチョはその家庭によって味が違うそうです。

レシピの考案

松戸市立金ヶ作小学校