

世界の料理



カヴァルマ

材料（1人分）

豚もも肉	40g	
クミン（粉）	0.1g	
オレガノ（粉）	0.05g	
オリーブ油	2g	
白ワイン	8g	
たまねぎ	40g	
赤パプリカ	15g	
マッシュルーム	15g	
ホールトマト	30g	
水	30g	
食塩	1g	} A
こしょう白	0.03g	
ローリエ 粉	0.02g	

作り方

- ①豚もも肉は2cmの角切りにし、クミンとオレガノを混ぜ込みしばらくおく。
- ②たまねぎ、赤パプリカは1cm角に切り、マッシュルームはスライス、ホールトマトは刻む。
- ③①をオリーブ油で、水気がなくなるまで炒める。
- ④白ワインを回して、軽くアルコールを飛ばし、たまねぎを加えて火を通す。
- ⑤赤パプリカ、マッシュルーム、トマト、水を加えてしばらく煮込む。
- ⑥Aを加えて味を調える。



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。そこで、ブルガリア共和国を代表する煮込み料理「カヴァルマ」を給食で提供できるように考えました。

トマト味のシチューですが、本国ではココット等に盛り付け、卵を落としチーズを振ってオーブンで仕上げるのがポピュラーな食べ方です。

レシピの考案

市川市立須和田の丘支援学校