料　理　名	和風（わふう）フェイジョアーダ

材　料　名	数量（4人分）
大豆（水煮）	200g
豚肉こま切れ	200g
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
○大根	1/8本
トマト水煮缶	1/2缶
酒	100cc
水	300cc
油	大さじ2
にんにく（みじん切り）	小さじ1
コンソメ	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
ローリエ	1枚
塩	少々
こしょう	少々

作　り　方

① たまねぎ、にんじん、大根は粗みじん切りにする。

② 鍋に油とにんにくを入れ、豚肉をいため、火が通ったらたまねぎ、にんじん、大根を入れてたまねぎの色が変わるまで炒める。

③ トマト缶と酒と水と大豆とローリエを入れて、沸騰したらフタをして弱火で10分煮る。

④ コンソメ・しょうゆを入れ、塩こしょうで味を調えて完成。

※「フェイジョアーダ」はブラジルの料理です。ブラジルでは黒い豆で作りますが、日本になじみの深い大豆を使って野菜も加えています。ブラジルのフェイジョアーダはごはんにかけて食べますので、この料理もごはんにかけるとおいしいです。もちろんスープとしてもいただけます。

備考 ＜出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について＞

○かながわ産食材です。