

世界の料理



マフェ

材料（1人分）

サラダ油	0.4g
にんにく	0.2g
たまねぎ	23g
にんじん	5g
ズッキーニ	8g
水	80g

	若鶏もも皮なし	5g
A	スープストック	1g
	コンソメ	1.4g
	カットトマト缶	15g
	ガルバンゾペースト	15g
	練りごま	2g
	こしょう白	0.02g
	食塩	0.05g
	トマトピューレ	5g

作り方

- ①にんにくはすりおろし、たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、ズッキーニは角切りにする。鶏肉は1.5cm角切りにする。
- ②油を熱し、にんにくをじっくり炒めたら鶏肉を加えて炒める。
- ③たまねぎ、にんじん、ズッキーニを順に加えよく炒め、水を入れて煮る。
- ④具が煮えたらAを加えて煮含める。



セネガル共和国の料理

西アフリカにあるセネガル共和国は、1964年の東京オリンピックに初めて参加した「東京オリンピック」と縁のある国です。

「マフェ」はアフリカの代表的なシチューで、ピーナッツペーストを入れて仕上げたものをご飯にかけて食べます。給食では食物アレルギーに配慮してガルバンゾペーストを使っています。

レシピの考案：鎌ヶ谷市学校給食センター（中学校用）