

# エンソパ・デ・カンポ



## ■ 説明

おおいたラグビーワールドカップ給食レシピ（令和2年度）より

## ■ 材料と分量

<1人分>

- ・鶏肉……………20～30 g
- ・油……………1 g
- ・かぼちゃ……………45 g
- ・じゃがいも……………25 g
- ・にんじん……………20 g
- ・玉ねぎ……………20 g
- ・赤パプリカ……………15 g
- ・ピーマン……………7 g
- ・トマト缶……………45 g
- ・コンソメ……………0.8 g
- ・水……………100 g
- ・ひよこ豆……………7 g
- ・砂糖……………0.15 g
- ・塩……………0.03 g
- ・こしょう……………0.03 g～

## ■ 手順

### 1. 下準備

- ・鶏肉は、一口大に切る。
- ・野菜をひよこ豆より少し大きい角切りにする。

### 2. 調理

- ①鶏肉を油で炒め、火が通ったら取り出しておく。
- ②鍋に野菜を入れ炒め、水、コンソメ、トマト缶を入れて煮込む。
- ③ひよこ豆を入れ、砂糖、塩、こしょうで調味し、鶏肉を戻す。