

＊テーマ＊ 「バランスメニュー」 ～南米料理編～

【主食・主菜】 ポジョ・アルベハド（チリの家庭料理）

主食: 1.5つ

主菜: 3つ

副菜: 2つ

材料(2人分)

ご飯	…	300g
鶏むね肉	…	140g
黒こしょう	…	少々
ニンニク(みじん切り)	…	1片(5g)
玉ねぎ(色紙切り)	…	80g
セロリ(粗みじん切り)	…	50g
にんじん(角切り)	…	40g
オレガノ	…	小さじ1/2
クミン	…	小さじ1/6
パプリカパウダー	…	小さじ1/3
オリーブ油	…	大さじ1/2
塩、黒こしょう	…	少々
白ワイン	…	50ml
トマトペースト	…	50g
鶏がらスープ	…	150ml
グリーンピース	…	30g

作り方

- ① 鶏むね肉は大きめの一口大にカットし、軽く黒こしょうをまぶす。
- ② フライパンを火にかけ、オリーブ油をなじませたら①を加え、少し色づくまで炒め、一度取り出す。
- ③ ②のフライパンにニンニクを入れ、弱火で炒め、香りが出たら玉ねぎ、セロリ、にんじんを加えてしんなりするまで炒める。
- ④ オレガノ、クミン、パプリカパウダーを加えて炒める。
- ⑤ ④に白ワインを入れ、ひと煮立ちさせたらトマトペースト・鶏ガラスープを加え、さらに煮る。
- ⑥ ②で取り出した鶏肉を戻し、グリーンピースを加えたら弱火で15分程煮込み、塩、黒こしょうで味を調える。
- ⑦ 皿にご飯と⑥を盛り付ける。

ポジョ…鶏肉
アルベハド…グリーンピース



南米料理の特徴

- ・先住民の伝統、ヨーロッパの影響、アフリカの要素が融合した多様性と豊かな風味から、世界中で人気を集めています。
- ・新鮮な食材と独特のスパイスの組み合わせが、独特の美味しさを生み出しています。

食文化の特徴

- ・家族や友人と集まって食事を楽しむ文化
- ・屋台や市場での食事も一般的
- ・地域ごとに異なる食習慣

【副菜】 ヴィナグレッチ（ブラジルの定番サラダ）

副菜:2つ

材料(2人分)

トマト	… 100g(1/2個)
玉ねぎ	… 50g(1/4個)
きゅうり	… 50g(1/2本)
パプリカ(黄)	… 25g(中1/6個)
A ワインビネガー	… 大さじ1・1/2
オリーブ油	… 大さじ1/2
バジル(乾燥)	… 適宜
サニーレタス	… 20g

作り方

- ① トマト、玉ねぎ、きゅうり、パプリカは角切りにする。玉ねぎは電子レンジ600wで1分30秒程加熱し、粗熱をとる。
- ② Aをよく混ぜ合わせ、①とバジルを加え、和える。
- ③ サニーレタスを敷き、②を盛り付ける。

※ お好みでパセリやパクチー、セロリ、にんにく等を加えても良いでしょう。

・ 新たまねぎを使用する時や玉ねぎの辛みが
・ 気にならない方は、加熱の必要はありません

【デザート】 レチェアサダ（ペルーのプリン）

す
南米のプリンは軽が
入っているのが普通
です。

牛乳・乳製品:1つ

材料(2人分)

牛乳	… 50ml
シナモンパウダー	… 適宜
砂糖	… 20g
卵	… 1個
エバミルク	… 70ml
バニラエッセンス	… 少々

作り方

<準備> オーブンを180度に温める。
バットには2cm程湯を張っておく。

- ① 鍋に牛乳とシナモンパウダーを入れ中火にかけ、ふつふつ沸いてきたら火を止める。
- ② ボウルに砂糖と卵を入れ混ぜ合わせ、人肌まで冷ました①を加え、砂糖を完全に溶かす。
- ③ ②を茶こしなどで漉し、エバミルク、バニラエッセンスを加えてよく混ぜ、耐熱容器に入れる。
- ④ 湯を張ったバットに③をのせ、180度のオーブンで35～40分程焼く。
- ⑤ 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

《レンジで簡単☆エバミルク》

深めの耐熱ボウルに牛乳を入れ、レンジで加熱する

牛乳200ml	600W	12～13分
牛乳300ml	600W	15～18分
牛乳400ml	600W	20～23分

途中7～10分後、スプーンでかき混ぜ再スタートし、
半量位まで煮詰める。(加熱時間は目安です)

バランスの良い食事



+



主食 米、パン、麺類などの穀類を主材料とする料理。
熱や力になる。

主菜 魚や肉、卵、大豆製品などを使った副食(おかず)の
中心となる料理。たんぱく質や脂質を多く含む。

副菜 野菜などを使った料理。主食と主菜に不足
するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う
重要な役割を果たす。

毎食 主食・主菜・副菜 を揃えて食べましょう