

# ドブラジーニャ

出雲市立出雲学校給食センター  
( 食数 9, 100食 )

学校給食にも取り入れやすいように、汁を多めにしたスープです。



## 一人当たりの栄養価

エネルギー	72 kcal
たんぱく質	3.3 g
脂質	2.7 g
カルシウム	18 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンA	99 µg RE
ビタミンB1	0.11 mg
ビタミンB2	0.04 mg
ビタミンC	9 mg
食物繊維	2.4 g
食塩	1.3 g
マグネシウム	15 mg
亜鉛	0.5 mg

## 材料 (1人分)

ポークウィンナー	・ ・ 12 g	・ ・ 輪切り
にんにく	・ 0.3 g	・ すりおろす
にんじん	・ ・ 10 g	・ ・ せん切り
たまねぎ	・ ・ 25 g	・ ・ スライス
大豆油	・ 0.5 g	
カットトマト	・ ・ 15 g	
トマトピューレ	・ ・ 6 g	
ひよこ豆	・ ・ 10 g	
ブロッコリー茎	・ ・ 5 g	・ ・ カットする
コンソメ	・ 1.5 g	
食塩	・ 0.4 g	
こしょう	0.02 g	
チリパウダー	0.01 g	
島根ワイン	・ ・ 2 g	
水	・ 150 g	

## 下ごしらえ

## 作り方

- 1 鍋に大豆油を熱して、にんにくを炒め、香りがたったら、たまねぎとにんじん、ウィンナーを加え炒める。
- 2 野菜がしんなりとしたら、水、トマト、トマトピューレ、ひよこ豆、ブロッコリーを加えて、煮る。
- 3 コンソメ、塩、こしょう、チリパウダー、ワインで味を調え仕上げる。

## 献立メッセージ・料理の工夫のポイント

『ドブラジーニャ』はブラジルの家庭料理です。ブラジルでは牛モツやウィンナーをトマトや豆と一緒に煮込んで作る料理で、ごはんにかけて食べます。

## 学校給食献立例



- ・ パンオ デ ケイジョ (チーズパン)
- ・ レチュ (牛乳)
- ・ フランゴパッサリーニョ (ブラジル風から揚げ)
- ・ サラダ デ アウファセイ (レタスのサラダ)
- ・ ドブラジーニャ (豆入りトマトスープ)