



RECIPE



アフリカの学校給食体験 シマとディウオの作り方

材料(1人分)

※とうもろこし粉 50g の場合

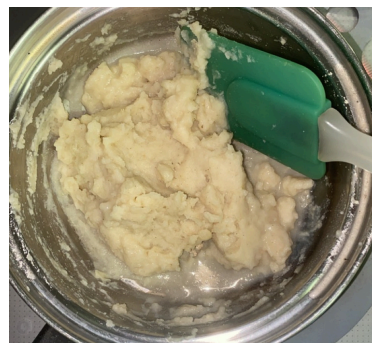
・とうもろこし粉	50g
・水	250ml
・キャベツ	カップ1
・玉ねぎ	1/2玉
・トマト	1/2玉
・サラダ油	適量
・塩	少々



シマを作る。鍋にとうもろこし粉を入れ、少しずつ水を注いで中火で煮立てる。



沸騰したら火を弱め、かき回しながら弱火で煮立てる。この時、水気がなくなってきたら水を足す。



ディウオを作る。フライパンにサラダ油をしいてタマネギを透き通るくらいに炒める。



トマト、キャベツ、塩、少量の水を加えて柔らかくなるまで5分ほど煮る。



お皿にシマとディウオを盛り付けて完成!! ※シマがバサバサになっていたら



学校給食の配膳の様子 in ガーナ
日本のように、箸を使って盛り付けられて
教室へ配膳し



現地では左手の親指/人差し指/中指を使ってシマを簡単に丸めて、ディウオをとって食べます。
今日は、現地の人と同じように手で食べてみましょう!!