



おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

ジャンバラヤ



アメリカ南部の郷土料理
ジャンバラヤ。
香辛料が入っているので、スパイ
シーな洋風のまぜごはんです。
いかやえび・ほたてなどを入れて
も、おいしいです。



材料(1人分)

米	60 g
白ワイン	2 g
パプリカ(粉)	0.03 g
チキンコンソメ	0.2 g
ウィンナー	10 g
鶏肉	10 g
たまねぎ	5 g
にんじん	20 g
ピーマン	3 g
赤パプリカ	3 g
マッシュルーム	5 g
にんにく	0.5 g
サラダ油	1 g
トマトケチャップ	8 g
トマトピューレ	3 g
ウスターソース	0.65 g
カイエンペッパー	適量 g
塩	0.3 g
こしょう	適量 g
チキンコンソメ	0.65 g

作り方

- ①米に白ワイン・パプリカ・チキンコンソメを入れて、米と同量の水加減で炊く。
- ②ウィンナーは5mm幅の輪切り、鶏肉は1cm角切り、たまねぎ・にんじん・ピーマン・赤パプリカは1cmの色紙切り、マッシュルームはうす切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③サラダ油でにんにくを炒め、鶏肉を加え、よく炒める。さらに、ウィンナーとたまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ピーマン・赤パプリカを加えて炒め、調味料を入れて味を付ける。
- ④炊きあがったごはん③の具を混ぜ合わせて、できあがり。

※カイエンペッパーは、辛いので、辛いのが苦手な人は、量は調整しましょう。

