

ジャンバラヤ

<主な材料・4人分>

白米	2合	
チョリソー	50g	
黄、赤色パプリカ	1/2個ずつ	
ピーマン	1個	
玉ねぎ	100g	
クミンパウダー	小さじ1/2	A
にんにく(みじん切り)	小さじ1/2	
ターメリック	小さじ1	
コンソメ	1個	B
ナンプラー	大さじ1	
パプリカパウダー、	小さじ1/2	
オレガノ	小さじ1/2	



鶏肉	1枚(300g程度)	
塩こしょう	少々	C
カレー粉	小さじ1/2	
クミンパウダー	小さじ1/2	

ケチャップ	大さじ2	D
ソース	大さじ1	

オリーブ油	適量
パセリ	適量
レモン	1/2個

<作り方>

- ① 野菜は全て1cm角切る。チョリソーは0.5cm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブ油小さじ1を入れ、Aを入れて弱火で炒め、①を炒める。
- ③ 水380ml、Bを入れてさっと混ぜ合わせ、炊飯器に入れて「早炊き」する。
- ④ 鶏肉にCをすり込む。フライパンでオリーブ油小さじ1を入れ、両面を焼き、蓋をして中まで火を通す。一口サイズに切り分ける。
- ⑤ Dを混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ⑥ 器に③を盛り付け、④をのせ、⑤のソースをかける。みじん切りしたパセリをふり、くし形のレモンを飾る。

エネルギー 505 kcal、たんぱく質 19.5 g、塩分 2.4 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)