スパイシージャンバラヤ



＜主な材料・4 人分＞

米 2 合
鶏モモ肉　　150g
ウインナー　6 本
タマネギ　　2 分の 1 個
セロリ　　4 分の 1 本
赤パプリカ　2 分の 1 個
黄パプリカ　2 分の 1
オリーブオイル　大さじ 1
パセリ 適量

調味料 A

ケチャップ　大さじ 2
コンソメ　小さじ 2
カレー粉　小さじ 1
塩 小さじ　2 分の 1
水　350ml
こしょう　少々

＜作り方＞

① 米は洗ってざるにあげて水気をきっておく。
② タマネギとセロリ、パセリはみじん切り、パプリカは 1cm 角に切っておく。
③ 鶏肉は一口大、ウインナーは厚さ 1cm の輪切りにする。
④ A をあわせておく。
⑤ フライパンにオリーブオイルを熱して鶏肉を焼き、タマネギとセロリ、ウインナー、パプリカも加える。タマネギがしんなりとするまで炒める。
⑥ 火を止めて米と④を入れてよく混ぜる。
⑦ ふたをして中火にかけ、沸騰したら弱火にして 15 分加熱し、火を止めて 10 分蒸らす。
⑧ パセリを散らしたら完成。

【エネルギー457kcal、タンパク質 13.7g、塩分　2.2g】

（伊勢原協同病院　管理栄養士　髙梨美恵）