

ジャンバラヤ

材料 (2合分)

お米	2合
鶏もも肉	1/4枚
ソーセージ	3本
にんにく	1/2片
玉ねぎ	1/3個
セロリ	1/4本
ピーマン	2個
トマト	1/2個
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
白ワイン	大さじ1
ブイヨンの素	小さじ1/2
ガラスープの素	小さじ1/2
タバスコ	少々
パプリカ粉	小さじ1/2
クミン	少々
バター	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1



作り方

1. お米を洗って水気を切って炊飯器に入れブイヨンの素、ガラスープの素を少量のお湯で溶かして加え、水を注ぎよく混ぜておく。
2. にんにくはみじん切り、玉ねぎは粗みじん、セロリは筋を取り小口切り、ピーマンは1cm角に切り、トマトは皮をむき1cm角に切る。
鶏もも肉は1cm角、ソーセージは輪切りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉、ソーセージ、塩、こしょうを入れて炒め、さらに、にんにく、玉ねぎ、セロリを加え、中火で炒める。
玉ねぎが透きとってきたら、白ワインを注ぎアルコールをとばして、ピーマン、トマト、タバスコ、パプリカ粉、クミンを加えさらに炒める。
4. 具材を炒め終わったら、お米の入った炊飯器に入れ炊く。
5. 炊き上がったらバターを入れ混ぜて蒸らす。

所要時間 20分(炊く時間を除く)
主な調理器具 フライパン、炊飯器