

# かほく

らだか っとある ッキング



## チキン ジャンバラヤ

### 材料 (4人分)

ごはん	750g	白ワイン	小さじ1
鶏肉	80g	トマトソース	大さじ2
ウインナー	50g	ケチャップ	小さじ1
玉ねぎ	100g	ソース	小さじ1
にんにく	30g	ケイジャンスパイス	1g
セロリ	7g	コンソメ	小さじ1/2
ピーマン	16g	純カレー粉	少々
オリーブ油	小さじ1	塩・こしょう	少々



### ほっとポイント！

ジャンバラヤはアメリカ南部の郷土料理です。肉や野菜のうまみに加えてケイジャンスパイスがアクセントになり、スパイシーでおいしい混ぜご飯に仕上がります。スパイスを上手に使うと減塩にもつながります。

### 作り方

- ① 鶏肉は細かく切り、ウインナーは小口切り、玉ねぎ、にんにく、セロリ、ピーマンはみじん切りにしておく
  - ② オリーブ油で鶏肉を炒め、野菜、ウインナーを順に入れてさらに炒める
  - ③ しっかり火が通ったら、調味料を加えて味をなじませる
  - ④ 温かいごはんを入れて、むらなく混ぜる
- ※炊飯器のごはんに炒めた具を混ぜ、再加熱してもできます