



# JYAMBALAYA(ジャンバラヤ)

材料	1人分(g)	4人分(g)
米	75	300
牛肉(ミンチ)	15	60
豚肉(ミンチ)	10	40
ベーコン(ショルダー)	8	32
たまねぎ(生)	15	小1こ
ピーマン(生)	5	1こ
にんにく(生)	5	1/4本
しょうが(生)	1	少々
おろしにんにく	0.6	少々
エリンギ	8	1本
ひよこまめ	8	40
サラダ油	1	小さじ1
食塩	0.4	小さじ1/2弱
チリペッパー	0.03	少々
カレー(粉)	0.3	小さじ1
トマトケチャップ	25	大さじ7
三温糖	0.6	小さじ1

## 【 作り方 】

- ① 米を洗い、少し固めに炊く。
- ② ベーコンは1cm角に切り、人参・玉ねぎ・ピーマンは荒みじん切りにする。エリンギはスライス、しょうがとにんにくはすりおろす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを入れて香りが出たら、玉ねぎを加え透き通るまでよく炒める。
- ④ 牛肉・豚肉・ベーコンを加え、色が変わったら人参・ピーマンを加える。
- ⑤ ひよこ豆とエリンギを加え、塩・チリペッパー・カレー粉・トマトケチャップ・砂糖を加えて味を調える。
- ⑥ 炊きあがったごはん⑤を入れよく混ぜて出来上がり！

アメリカ南部の郷土料理であるスパイシーなケジャン料理です。  
カレー粉が食欲をそそきます！

