



ワールドカップメニュー

コロンビア風 鶏の炊き込みご飯

コロンビア料理

材 料 2 人 分	<p>お米（日本のお米でOK）：150g チキンコンソメ：1/2個 鶏胸肉：1枚 人参：適量 ピーマン：適量 パプリカ：適量 グリーンピース：適量 玉ねぎ：適量 にんにく：2カケ 醤油：大さじ1 塩：適量 スープストック（鶏を茹でた茹で汁でOK）：300cc オリーブオイル：大さじ1</p>
作 り 方	<p>①鍋で火が通るまで茹でる（茹でたお湯は捨てずに、コンソメを溶かしスープストックとして使用する）。鶏肉は冷ましておく。 ②鶏肉が冷めたら食べやすい大きさにさいておく。 ③人参・ピーマン・パプリカ・玉ねぎは小さく角切り、にんにくはみじん切りにする。 ④熱したフライパンにオリーブオイルをしき、にんにくを炒め、香りがしてきたら、玉ねぎを炒める。その後、残りの野菜を炒める。 ⑤野菜に火が通りだしたら、お米を入れて混ぜながら炒める。 ⑥2～4分炒めたら、スープストックを入れ、強火にする。沸騰したら、中火にする。 ⑦お米がスープを吸うので、焦げないように気を付けて、スープを足していく。 ⑧15分後くらいに火を止めフタを蒸らす。 ⑨お米が炊き上がったら、醤油・塩で味を調え、さいた鶏で混ぜ合わせ完成。 ※レモン・ゆで卵・レタスなどを添えて完成。</p>