


ワールドカップメニュー

ケジェヌ

コートジボワール料理

材 料 2 人 分	<p>鶏胸肉（もしくは手羽先でもOK）：1枚～1枚半 トマト（トマト缶でもOK）：大2個 玉ねぎ：1個 ピーマン：1個 にんにく：5カケ 生姜：適量 鷹の爪：1/2個 コンソメ：1/2個 塩・コショウ・ナツメグ：適量</p> 
作 り 方	<p>① トマトをざく切り、玉ねぎ・ピーマン・にんにく・生姜はみじん切り、鶏肉は食べやすい大きさに切ってお鍋に入れる。</p> <p>② フタをして弱火で1時間ほど煮込む、途中でひっくり返すように中身を混ぜる。</p> <p>③ 塩・コショウ・ナツメグ・鷹の爪など調味料で味付けし、火を消して蒸らす。</p> <p>④ 盛り付けて、スライスオニオンを載せて完成。</p>