

「菜幸の1皿」レシピ

バーバのレシピさんのレシピ

ジャンバラヤ

【材料 1人分】

米	1/2 合 (80g)
A	
鶏もも肉	50g
ソーセージ	1 本
パプリカ (赤と黄)	各 1/8 個
玉ねぎ	1/4 個
いんげん	2 本
生しいたけ	1 個
にんにく (みじん切り)	1/4 片
カレー粉	小さじ 1/4
トマト (みじん切り)	1/4 個
B	
水	100ml
顆粒コンソメ	小さじ 1/2
パプリカパウダー	小さじ 1/2
(ケチャップでもよい)	
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ 1/2
パセリまたはセロリの葉のみじん切り	少々

【オススメコメント】

冷めても美味しいのでお弁当にも良い。2 合炊いて冷凍も OK。目玉焼きをのせても良い。



【作り方】

- ① 米はといでざるにあげておく
- ② A の材料を 1 cm 角に切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくと②を炒め、最後にカレー粉を加えて炒める。
- ④ 炊飯器に米と B、③、トマトを入れて炊く。
- ⑤ 器に盛り、パセリなどを散らす。

💰 1 人分のおおよその値段 250 円

★ 一人暮らしの 10 代・20 代におすすめ