



大皿料理！ジャンバラヤ

みんなで料理を囲む楽しさを味わおう！

豪快に焼き上げて作る料理は、大人数で食べるのに◎野外炊事ならではの雰囲気味わおう！

材料4人分

<input type="checkbox"/> 玉ねぎ	1個	<input type="checkbox"/> 塩	少々
<input type="checkbox"/> ピーマン	3個	<input type="checkbox"/> こしょう	少々
<input type="checkbox"/> ニンニク	1かけら	<input type="checkbox"/> チリパウダー	1つまみ
<input type="checkbox"/> 鶏もも肉	200g	<input type="checkbox"/> ターメリック	大さじ1
<input type="checkbox"/> ソーセージ	2袋	<input type="checkbox"/> コンソメ	1個
<input type="checkbox"/> 米	3合	<input type="checkbox"/> オリーブオイル	適量
<input type="checkbox"/> トマトの缶詰	1缶		
<input type="checkbox"/> 水	250cc		

作り方

1. ニンニク、玉ねぎ、ピーマンをみじん切りする
2. 鶏もも、ソーセージは食べやすい大きさに切る
3. フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクを炒める
4. ニンニクの香りがしてきたら、玉ねぎを投入する
5. 玉ねぎがあめ色になったら、鶏肉、ソーセージ、ピーマンを加え、塩こしょうを少々加える
6. といだお米を投入する
7. トマト缶とトマト缶の半分の水を入れる
8. コンソメ、ターメリック、チリパウダー、塩こしょうを入れ蓋をして20分ほど煮込む
9. 蓋を外し米に芯がなく、水っぽさがなくなるまで、水気を飛ばしたら完成



指導のポイント

- ・ターメリック、チリパウダーがない場合はカレー粉、ウスターソース、ケチャップで代用できます。
- ・お米を投入した後は、蓋を閉め忘れないようにしましょう。



MEMO

ジャンバラヤは、アメリカルイジアナ州発祥の料理です。作り方はスペイン料理のパエリアに似ており、パエリアから派生した料理ともいわれています。具材は自由に組み合わせて作ることができ、本場アメリカでも地方によってジャンバラヤの材料は変わります。私たちも具材を自由にジャンバラヤを作ってみましょう！

体験



火を使う

知識



野外炊事

カテゴリ



ごはん

調理時間



40
min

人数



4人〜

費用



¥¥¥

