

ジャンバラヤおべんとう

(スペイン人が作ったアメリカ郷土料理)



(お弁当箱のサイズによって、入れる量を加減しましょう)

●調理のポイント



ジャンバラヤは、アメリカ南部の郷土料理です。

米は洗わない方がパリリと炊けるので無洗米を使用するといいでしょ。ソーセージがなければハムやベーコンでも代用可能です。おさまにはチリパウダーを省いても構いません。コールスローはアメリカのキャベツのせん切りサラダです。お弁当にはよく水気を切ってからつめましょう。(指導/江上料理学院副院長・江上佳奈美)

●ジャンバラヤ

《材料》(作りやすい分量で)

米 1合

玉ねぎ 30g

ミックスベジタブル 大さじ2杯

杯

ソーセージ 小3本

固形ブイオン 1/2個

トマトケチャップ 大さじ1杯

チリパウダー(必要あれば少々)

サラダ油 小さじ2杯

《作り方》

①玉ねぎはみじん切り、ソーセージは5mm幅に切る。

②フライパンに油を温め、①と

米を入れ、米がさらさらになるまで炒める。

③固形ブイオンは熱湯1合分(180cc)で溶いておく。

④炊飯器に②とミックスベジタブル、ケチャップ、チリパウダー、③を入れ、普通に炊く。

④炊き上がったらかまして、お弁当箱に入れる。

●コールスローサラダ

《材料》(作りやすい分量で)

キャベツ 150g

玉ねぎ 10g

塩 小さじ1/4杯

マヨネーズ 大さじ2杯

はちみつ 小さじ1杯

《作り方》

①キャベツと玉ねぎはせん切りにし、塩をまぶしてしばらく置き、しんなりしたら水気を絞る。

②ボールにマヨネーズと、はちみつを入れ、混ぜる。

③②に①を混ぜる。

●いちご 1~2個