

ジャンバラヤ

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
精白米	65	260g
鶏ガラ	1	4g
スープ	81	330g
豚ももひき肉	8	32g
ひよこまめ(水煮)	5	20g
ウインナーソーセージ	8	32g
たまねぎ	10	40g
にんじん	5	20g
ピーマン	5	20g
古根しょうが	0.8	3.2g
にんにく	0.2	0.8g
塩/こしょう	0.75 / 0.02	3g / 0.08g
トマトケチャップ	5	20g
ウスターソース	1.5	6g
砂糖	0.6	2.4g
カレー粉/チリパウダー	0.4 / 0.2	1.6g / 0.8g
サラダ油	0.5	2g

<作り方>

鶏ガラでスープをとり冷ます。

精白米は洗って、冷ましたスープで浸漬し、炊く。

しょうが、にんにくはみじん切り、たまねぎ、にんじん、ピーマンは角切り、ウインナーは輪切りにしておく。

サラダ油で、しょうが、にんにく、豚肉を炒め、カレー粉、チリパウダーを入れる。

ウインナー、ひよこまめ、たまねぎ、にんじん、ピーマンを加え、塩、こしょう、砂糖、ケチャップ、ウスターソースを加え煮詰める。
炊きあがったご飯と を混ぜ合わせる。

1人当たり栄養価：1杯分 - 306kcal たんぱく質 7.5g 塩分 1.2g

<一口メモ>

* ジャンバラヤは、アメリカ南部ルイジアナ州の料理です。

