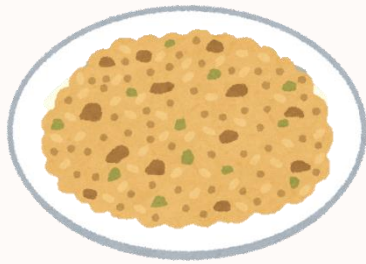


アロス・コン・ポーニョ(南米風ピラフ) の作り方



1. 白米を炊いておく。

2. にんにくはみじん切り。

鶏肉は小さめカット。

3. たまねぎ、ピーマンは

粗みじんにカット。

4. 鍋にオリーブ油を熱しにんにく、

鶏肉、玉ねぎ、ピーマンの順に炒める。

5. 肉に火が通り野菜がしんなり

してきたらトマト缶を入れ酸味を

飛ばすようによく炒める。

6. 砂糖、食塩で味を整えパセリを振る。

7. 白米に4を混ぜ合わせ完成♪



～材料～ (子ども2人分)

●米…60g

●鶏もも肉…40g

●たまねぎ…30g

●ピーマン…20g

●カットトマト缶…160g

●にんにく…少々

○オリーブ油…小さじ1

○食塩…小さじ1/2

○砂糖…少々

○パセリ…少々

Point! 今回はエクアドル料理です。南米で定番のピラフを子どもでも食べやすいようにアレンジしました。トマト缶を使用するので酸味が気になるようでしたら砂糖の量で調節してみてください！最後にご飯と混ぜ合わせるのでよく水分を飛ばすように炒めるとべちゃっとならず仕上がりますよ☆