

ジョロフライス

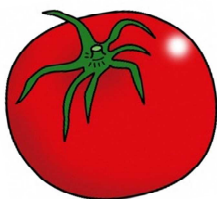


材料【4～5人分】

牛肉	200g	塩	小さじ1/2	} A
玉ねぎ	中1個	こしょう	少々	
人参	中1/2個	トマト(缶)	20g	
ピーマン	中2個	トマトピューレ	大さじ4	
レンズ豆(ドライ)	100g	カレー粉	小さじ2	
サラダ油	適量	とりがらスープ	200ml	
おろし生姜	適量			
おろしにんにく	適量	ごはん	適量	

～作り方～

- とりがらスープを作っておく。
- 玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにしておく。
- 鍋にサラダ油を熱し、牛肉をおろし生姜、おろしにんにくと一緒に炒め、色が変わったら玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- 人参、ピーマン、レンズ豆(ドライ)、調味料A、とりがらスープを入れ、水気がなくなるまで煮る。
- ④とごはんをよく混ぜて仕上げる。



ジョロフライスはガーナの郷土料理です。
 トマト味の混ぜごはん、パエリアに似ています。
 キャベツやなすなど、好みの野菜を加えて
 アレンジしてもよいでしょう。