

ジョロフライス



材料【4~5人分】

牛肉	200g	塩	小さじ1/2
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

- ① とりがらスープを作つておく。
- ② 玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにしておく。
- ③ 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、色が変わつたら玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
- ④ 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。
- ⑤ 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で、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。