



MENU: ストックおかず・夏

Recipe: 辛いチリコンカン & サフランライス
グリル野菜と半熟目玉

ouchi cafe



sakae's
ouchi cafe

... 材料 ... Let's cooking ...
(3~4人分)

□ サフランライス

- ・ 米 ... 2合
- ・ 水 ... 500ml
- ・ サフラン ... ひとつまみ
- ・ 塩 ... 小さじ1



① サフランを水に入れ
しっかり色を出す。
お米は洗って
しっかり水をきっておく



② 洗った米に①の
サフランで色が出た水と
塩を加え炊飯器
でいつも通り米を炊く



③ フライパンをあたため
油とにんにくを加え香り
が出たら、合びきんち
玉ねぎのツブでしっかりと
炒める。

□

- ・ 牛豚合びきんち ... 250g
- ・ 玉ねぎ ... 中玉1コ(みじん切)
- ・ 油 ... 大さじ1
- ・ にんにく ... 1片(みじん切)
- ・ レッドキドニー ... 150g(缶詰使用)
- ・ トマト ... 1個(1cm角切り)



④ ③にトマトと⑤
を加えさらによく炒める。
レッドキドニーを加え
余分な汁気がなくな
れば塩こしょうで
味を整える



⑤ トッピング用の
野菜をカットし
紫玉ねぎ、ズッキーニを
グリル皿にならべ
油をうすくぬり
軽く塩こしょうを
火を通す。



⑥ お皿にごはん、
チリコンカンを盛り
トマトスライスとグリルした
野菜をのせ、目玉焼
をのせたら完成。

- ④
- ・ チリパウダー ... 小さじ1/2
 - ・ パプリカパウダー ... 大さじ2
 - ・ ガラムマサラ ... 小さじ1
 - ・ 塩 ... 小さじ1(味みて調整)
 - ・ サチャップ ... 大さじ2
 - ・ こしょう ... 少々

- ⑤
- ・ トマト ... 1コ(スライス)
 - ・ 卵 ... 人数分
 - ・ スクッシーニ ... 1/2本(スライス)
 - ・ 紫玉ねぎ ... 1コ(輪切り)