

スペインなチキンソテーものに  
ピリ辛がっリワンプレート  
cafeごはん



Recipe

フライパン1つでできる

ジャンバラヤ

Jambalaya



- ソーセージ ... 5本(90g)
- たまねぎ ... 1/2個(100g)みじん切り
- にんにく ... 1/2個 みじん切り
- ピーマン ... 31個(正味50g)1cm角切
- チリパウダー ... 小さじ1(2g)
- ピザソース ... 大さじ2(30g)
- ケチャップ ... 大さじ4(60g)
- 塩 ... 適量(味お好み調整)
- こしょう ... 少々
- 白飯 ... 400g
- タバコ ... 少々(お好みで)
- パセリ ... 少々(トッピングで使用)
- 油 ... 大さじ1



① フライパンに油ひき、  
ソーセージと玉ねぎを  
中火で炒める  
(玉ねぎが白く透き  
通る色になるまで)



② にんにく、ピーマン、  
チリパウダーを加え  
2分程中火で炒める



③ ①を加え全体  
を混ぜ合わせる



④ 白飯を加え  
全体を混ぜ合わせる



⑤ 塩、こしょう、タバコ  
で味を整えて完成。

上にのせる  
チキンとソースは  
右ページにつづきます

