

セネガルの料理



チェブヤップ



チェブヤップとはスープご飯に揚げた肉をのせ煮込み野菜のソースをかけたセネガルの料理です
トマト缶でもおいしくできます

<4人分>

米 2合

チキンスープ(液体)大さじ 1/2

鶏もも肉 200g

A { 酒 小さじ 1

塩 少々

片栗粉 適量

揚げ油 適量

チキンスープ
(液体) 大さじ 1/2

B { 水 200 cc

炒め油 少々

玉ねぎ 1/2 個

じゃがいも 1/2 個(80g)

人参 1/3本(40g)

トマト 大 1 個

ズッキーニ 1/5 本(40g)

塩 小さじ 1/2

こしょう 少々

キャベツ3枚(80g)

作り方

- ①米を洗いチキンスープを入れて炊く
- ②鶏肉を1口大に切ってAで下味をつける
- ③野菜はすべて小さいさいの目切り、トマトは湯むきしてからさいの目に切る
- ④②に片栗粉をまぶし 180℃の油で揚げる
- ⑤鍋に油をひき、玉ねぎ、人参、じゃがいもの順に炒める
- ⑥⑤がある程度炒まったら、トマトを入れ、軽く炒めBを入れ沸騰したら弱火にしてコトコト煮る
- ⑦キャベツとズッキーニを入れ柔らかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑧皿に①の炊きあがったご飯に④のから揚げと⑦の野菜ソースをかけて完成

ポイント

○材料を小さく切ることでご飯に混ぜ易く、食べ易くなります
○トマトを炒めた後、弱火でコトコト煮ると旨味が出ておいしくなります

