

カタール料理のスパイシーな炊き込みごはん！



マクブース風ピラフ



スパイスを使って炊き上げた、スパイシーな炊き込みご飯の上に、こんがり焼いた肉をのせた、人気のカタール料理です

<4人分>

鶏もも肉 30g×8個

サラダ油 小さじ2 A

米 2合

水 300cc

トマト(1cm角) 中1/2個

玉ねぎ(粗みじん切り)

中1/2個

人参(みじん切り)

中1/4本 B

ピーマン(みじん切り)

小1個

生姜(みじん切り) 1かけ

にんにく(みじん切り) 1かけ

酒 大さじ1

塩 少々

こしょう 少々

コンソメ 小さじ1

カレー粉 小さじ2

醤油 小さじ1/2

ケチャップ 大さじ1

ウスターソース

小さじ1

塩 小さじ1/3

作り方

- ① お米を洗って、よく水を切り、炊飯釜に水と一緒にしておく
- ② 材料の野菜を切る
- ③ 中火でフライパンを熱し、サラダ油を入れ、鶏肉を焼いていく。A をふり入れ、焦げ目がついたら裏返す
鶏肉を端に寄せ、ピーマンを隣で炒める。鶏肉の両面に焼き色がついたら、取り出して別々の皿に入れておく
- ④ ①に生姜、にんにく、B を入れてよく混ぜ、調味料を溶かしておく
- ⑤ 人参、玉ねぎ、トマト、炒めたピーマンを入れて上で軽く混ぜ合わせ、焼き色を付けた鶏肉をのせて、ご飯を炊く
- ⑥ 炊きあがったら、蓋を開けて鶏肉を取り出し、優しくご飯を混ぜる
- ⑦ 皿にご飯を盛りつけ、その上に鶏肉をのせて完成

ポイント

鶏肉はこんがり焼くとおいしいです

トマトはトマト缶でも代用できます

