



メキシカンライス



メキシカンライスはスパニッシュライスとも
言われ、メキシコの代表的な米料理

<4人分>

米(2合)	300g	油	適宜
豚挽き肉	150g	酒	大さじ1
にんにく(みじん切り)	1片		
玉ねぎ(みじん切り)	1個		
トマト(みじん切り)	1個		
トマト缶(カット)	150g		
コーン	40g		
にんじん(みじん切り)	1/2本		
ピーマン(みじん切り)	2個		
A	塩 小さじ1	カレー粉	小さじ1
	コンソメ顆粒	小さじ1	
	ウスターソース	小さじ1	

作り方

- ①米を洗い炊く
- ②材料の野菜を切る
- ③ピーマンはさっと下茹でしておく
- ④フライパンに油をひき、にんにく・豚挽き肉と酒を入れ炒め、火が通ったら玉ねぎ・にんじんを炒める
- ⑤コーン、トマト、トマト缶を加える
- ⑥Aを加えて味付けをしたらピーマンを加える
- ⑦ご飯にかけて完成

ポイント

材料をじっくりと炒めるこってり味に
短時間で仕上げると、あっさり味に
試してみてください

