

給食レシピ♥ジャンバラヤ



材料（4人分）

- | | |
|------------|------------|
| ● ごはん（炊飯済） | 600～700g |
| ● ウインナー | 40g |
| ● たまねぎ | 80g |
| ● ピーマン | 40g |
| ● トマト缶 | 約半分 |
| ● おろしにんにく | 3g |
| ● チリパウダー | 5g（お好みで調節） |
| ● オリーブオイル | 小さじ1 |
| ● コンソメ | 3g |
| ● 食塩 | 2g |
| ● こしょう | 少々 |

作り方

- ① ごはんはいつも通り炊いて準備する。
- ② 具材を切る
（ウインナー：輪切り、玉ねぎ・ピーマン：1cmの角切り）
- ③ フライパンにオリーブオイルとおろしにんにくを入れ、弱火で温める。
- ④ 香りが移ったらウインナー玉ねぎ、ピーマンを入れて中火で炒める。
- ⑤ トマト缶を入れてトマトの粒をつぶす。
- ⑥ 調味料を入れ、強火で炒めながら水分を飛ばす。
（焦げないように常に混ぜる）
- ⑦ 水分が最初の 1/3 ぐらいまで飛んだら、ご飯に混ぜ込んで盛り付ける。