

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

スパイシーな香りが食欲をそそり、やみつきになる味です。

# ジャンバラヤ

調理時間

25分

1人分

402kcal



※写真はイメージです。

秋の旬食材



トマト



使ったのはコレ!



カゴメ  
濃厚リコピン  
トマトケチャップ



つくり方動画を  
配信中!

《レシピ考案》  
Goo Goo Foo  
フードクリエイター  
堀池 美由紀



# ジャンバラヤ

## 材料/4人分(フライパン直径24cm使用)

玉ねぎ……………1/4個	エビ……………8尾
にんにく……………1かけ	塩、こしょう……少々
赤パプリカ……1/4個	オリーブオイル
オクラ……………2本	……………大さじ1と1/2
トマト……………1個	米……………2合
鶏もも肉	湯……………430ml
……………1/2枚(150g)	パセリのみじん切り
チョリソー……2本	……………適量

### 〈合わせ調味料〉

パプリカパウダー……………	小さじ1
クミン……………	小さじ1
チリパウダー……………	小さじ1/2～
オレガノ……………	小さじ1/4
顆粒コンソメの素……………	小さじ1/2
塩……………	小さじ1
こしょう……………	少々
カゴメ 濃厚リコピントマトケチャップ……	大さじ1

## 作り方

- ①玉ねぎ、にんにくはみじん切りに、パプリカは縦に8等分に、オクラは斜めうす切りにする。トマトはすりおろし、鶏肉は一口大に切る。チョリソーは斜め薄切りにする。
- ②合わせ調味料を作る
- ③熱したフライパンに油の半量を入れ、①の鶏肉、エビをさっと両面炒め、塩、こしょうをふり、取り出す。
- ④同じフライパンに残りの油を足し、玉ねぎ、にんにくを炒め、玉ねぎがしんなりしたら、米を加え、1分ほど炒める。
- ⑤トマト、調味料、湯を加えて混ぜ、③の鶏肉、エビ、①のチョリソー、パプリカ、オクラをのせ、沸騰したら蓋をして弱火にし、20分炊き、火を止めて10分蒸らす。
- ⑥パプリカパウダー(分量外)を振り、パセリをちらして完成。