



## ガーナ共和国

### ジヨロフライス (ガーナ共和国)

トマト風味のスパイシーな炊き込みごはん。  
牛肉や羊肉、魚介類で作ることもあります。



#### 栄養成分 1人分

エネルギー	480kcal
たんぱく質	18.4g
カルシウム	30mg
食塩相当量	1.9g

#### 作り方

- 1 米はさっと洗って水気を切ります。玉ねぎは薄切りにします。
- 2 鍋に鶏手羽元と玉ねぎ¼量、**[A]**を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にし、蓋をして30分ほど煮てスープをとります。
- 3 別の厚手の鍋にサラダ油大さじ3を中火で熱し、残りの玉ねぎをしんなりするまで炒めます。トマトペーストを加えてなじむまで炒め、トマト水煮缶詰を加えて3~4分つぶしながら煮てペースト状にします。
- 4 **3**に**[B]**、**2**のスープ2カップを加えて混ぜ、沸騰したら米を加えて混ぜ、平らにならして蓋をします。弱火で12分炊き、火を止める直前にミックスベジタブルを散らし入れ、蓋をして10分蒸らします。
- 5 フライパンに残りのサラダ油を中火で熱し、**2**の鶏手羽元を取り出して並べ入れ、こんがりと全体を焼いて塩、こしょうをふります。
- 6 **4**を軽く混ぜて器に盛り、**5**を添えます。

#### 材料 4~5人分

米(あれば長粒米)	2合(300g)
鶏手羽元	8~10本
玉ねぎ	1個(200g)

#### [A]

水	3カップ
しょうが、にんにく(各すりおろす)	各1片
ローリエ	1枚
固形ブイヨン	1個
カレー粉	小さじ¼
塩	小さじ½

トマトペースト	大さじ1
トマト水煮缶詰(ダイスタイプ)	½缶(200g)

#### [B]

ローリエ	1枚
チリパウダー、ナツメグパウダー	各小さじ1
塩	小さじ½

ミックスベジタブル	80g
サラダ油	大さじ3½
塩、こしょう	各少々