

ジャンバラヤ

合計加熱調理時間 約40分

[1人分：541kcal/ 食塩相当量：2.6g]

ガツンとくるスパイスの刺激がたまらない！
豊かな香りと辛みが食欲をそそるケイジャン料理。



分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	200°C
2	コンビ	100%	30分	200°C

材料（10人分）

<材料a>

チョリソー（幅1cmの輪切り）	400g
鶏もも肉（一口大に切る）	400g
タマネギ（粗みじん切り）	2個
セロリ（粗みじん切り）	2本
ニンニク（みじん切り）	4かけ
オリーブオイル	大さじ2
米	640g

<材料b>

チキンブイヨン	300cc
カットトマト缶	1缶
	(400g)
パプリカ：粉末	大さじ2
クミン：粉末	小さじ1
オレガノ：ドライ	小さじ1
タイム：ドライ	小さじ1
カイエンペッパー	小さじ1
ベイリーフ	2枚
塩	小さじ2
こしょう	少々

<材料c>

むき海老（背わたを取る）	400g
ピーマン（粗みじん切り）	4個
パプリカ（粗みじん切り）	1個
パセリ（みじん切り）	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のもとなります。

下ごしらえ

- ・米は洗って浸水（夏30分、冬1時間）させ、ザルにあげて水気をしっかり切る。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 65mmのホテルパン1枚に米、<材料b>を入れ、1、<材料c>をのせてフタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
3. そのままスチコン庫内で10分蒸らし、取り出して混ぜ、器に盛ってパセリを振る。



調理ポイント

- ◆作り方2で加熱する際、具は混ぜずに米の上ののせて炊き上げること。
- ◆季節や米の水切り加減で、炊き上がりのごはんの固さが変わるので、加減をすること。
- ◆<材料b>のスパイスの量はお好みで加減すること。
- ◆チョリソーはソーセージに代えてもよい。