

ホット&スパイシーのジャンバラヤ

Jambalaya of Hot & Spicy



材 料 (4人分)

・ホット&スパイシー	… 1本
・米	… 2合
・玉ねぎ	… 1/4個
・パプリカ (赤・黄)	… 各1/4
・セロリ	… 1/2本
・トマトペースト	… 大さじ2
・コンソメ	… 1個
・水	… 適量
・ホット&スパイシー	… 4本
・アスパラ	… 4本
・南瓜	… 1/8個
・パプリカ (赤・黄)	… 各1/2
・ケイジャンスパイス	… 大さじ2
・ウスターソース	… 大さじ1
・塩胡椒	… 適量
・オリーブオイル	… 大さじ2
・レモン	… 適量
・バジル	… お好みで

作 り 方

- 炊飯器に洗米した米、規定より少なめの水を加え、ホット&スパイシー1本、玉ねぎ、パプリカ、セロリを7ミリ角にカットしたもの、トマトペースト、砕いたコンソメを入れて炊く。
- 南瓜は1cmのスライス、アスパラは半分、パプリカは縦に4等分にカットし、ケイジャンスパイス少々、オリーブオイル(分量外)をまぶして、ホット&スパイシーと一緒にグリルする。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、1のご飯をケイジャンスパイスで炒め、ウスターソース、塩胡椒で味を調える。
- プレートに3のジャンバラヤを盛り、2のローストしたホット&スパイシー、野菜を彩りよく盛り付け、レモンとバジルを添える。