

☆きゅうしょくレシピ12☆

【ジャンバラヤのぐ】

(ざいりょう)

(4にんぶん)



ベーコン	20グラム	・・・1cmにきる
ウィンナー	20グラム	・・・5mmにきる
たまねぎ	160グラム	・・・みじんぎり
にんじん	100グラム	・・・みじんぎり
ピーマン	20グラム	・・・5mmのかくぎり→ゆでる
トマトみずに	120グラム	
あぶら	すこし	
おろしにんにく	すこし	
しお	すこし	
こしょう	すこし	
ケチャップ	25グラム	
ソース	4グラム	
コンソメ	4グラム	
さとう	2グラム	
みず	100グラム	



(つくりかた)

- 1 なべにあぶらとおろしにんにくをいれてひをつけ、ベーコンをいれて、いためる。
- 2 たまねぎをいれてよくいためる。
- 3 にんじんをいれて、しお、こしょうをいれて、よくいためる。
- 4 みず、トマトみずに、ケチャップ、ソース、コンソメ、さとうをいれて、よくにこむ。
- 5 ウィナーをいれて、にこむ。
- 6 ゆでたピーマンをいれて、すこしにる。

※ ごはんにかけて、まぜてたべましょう。