

鶏肉つきハーブごはん

材料 (5人分)

骨付もも肉	5本
米	4合
水	620CC
ビール	100CC
油	大さじ 4杯
a- (きざみ) 玉ねぎ	100グラム
a- (おろし) にんにく	2かけ 又は大さじ一杯
a- アヒ アマリーヨ (黄唐辛子)	小さじ一杯
a- クミン	小さじ一杯
a- こしょう	小さじ一杯
a- 塩	大さじ2杯
瓶詰めコリアンダー	80cc (びん半分)
c- グリーンピース	50グラム
c- トモロコシ	50グラム
c- (みじん切り) パプリカ	1/4個
d- (せん切り) パプリカ	1/4個



作り方

1. フライパンに油を入れ、鶏肉を軽く炒める。
2. a-の材料を加えて炒める。
3. そのあとコリアンダー、水半分とビールを適宜加えていく。
4. 2. c- を加える。
5. 米と水を入れて、全体をかき混ぜる。
6. 5. を炊飯器に移し、早炊する。
7. 最後にd.-を加えて混ぜ合わせる。

PAPA A LA HUANCINA ウアンカイナ風ポテト

ピリ辛のクリームソースがおいしい定番のペルー料理です。

材料 ~ 5人分 ~

① ジャガイモ(中玉)	4~5ヶ
② 黄色唐辛子(ペースト)	2本(ペースト小さじ1杯)
③ にんにく(皮なし)	1ヶ
④ クラッカー	1袋 (8枚)
⑤ 牛乳(生クリーム)	200cc
⑥ 植物油	大さじ4~5杯
⑦ 塩	小さじ半分
⑧ チーズ(生チーズ)	100~120 グラム

盛り付け材

- ⑩ レタス
- ⑪ ゆで卵(スライスカット)

作り方

1. よく洗った①を皮ごと塩茹でし、やわらかくなったところで素早く皮をむく。(25分)・・・(A)
2. フライパンで②と③を油炒めする。・・・(B)
3. ミキサーに④⑤を入れ1分そのままにしたあと、(B)および⑦⑧を加えてクリーム状になるまでよくミキシングする。

盛り付け

皿に⑩を並べ、切りそろえた(A)をのせて(C)をかける。さいごに⑪⑫をトッピングして出来上がり。

