

ケニア風 ピラウ



ピラウはケニアの炊き込みご飯です。お肉を炒めて煮込んだスープにさまざまなスパイスとお米を混ぜて炊いたものです。日本語でいうとピラフのことです。日本人の口に合うメニューの一つだと思います！



作り方

材料



サラダ油 150ml



塩



玉ねぎ 3



お米 1キロ



鶏肉・牛肉 1.5キロ



ショウガ



ニンニク



カルダモン



クローブ



黒コショウ



シナモン



クミン

スパイス・パウダー

1. 玉ねぎを薄切りにし、鍋かフライパンにサラダ油を熱して玉ねぎを色づくまで炒める。



2. 一口の大きさに切ってお肉を加え、弱火で約 20 分程度炒める。



3. スパイスを小さじ1ずつ入れ、約 10-15 分程度炒め続ける。



4. 洗ったお米を加え、約 5 分続けてよくかき混ぜる。



5. フライパンから全てのものを炊飯器に移動し、お湯を入れて炊き上げる。



6. 炊き上がったら、野菜やスープなどと一緒に食べると美味しい。

