



モロッコの料理

ハリラスープ

【材料】(4人分)

鶏肉……………180g	★塩……………少々
ひよこ豆水煮……80g	★こしょう………少々
皮むきトマト缶…300g	★クミン……………少々
セロリ……………12g	水……………1320ml
土しょうが………少々	
にんじん………240g	
たまねぎ………360g	
油……………適量	
コンソメ………大さじ3	

【作り方】

- ①セロリは小口切り、土しょうがはみじん切り、にんじんはさいの目切り1cm、たまねぎは角切り1cmに切る。鶏肉は一口大に切る。
- ②油を熱し、鶏肉・土しょうがを炒める。
- ③にんじん・セロリ・たまねぎ・皮むきトマトを入れて炒める。
- ④水を入れて煮、アクを取り、コンソメを入れる。
- ⑤ひよこ豆を入れて煮、調味料(★)を入れて、十分に煮て仕上げる。