



ブラジルの料理

カンジヤ

【材料】(4人分)

鶏肉	60g	油	適量
セロリ	12g	淡口しょうゆ	小さじ2
たまねぎ	180g	こしょう	少々
キャベツ	60g	中華ブイヨン	小さじ2・1/2
にんじん	60g	塩	少々
無洗米	30g		
水	800ml		

【作り方】

- ①キャベツは短冊切り、セロリはみじん切り、にんじんはさいの目切り、たまねぎはうす切りにする。鶏肉は小さく切る。
- ②油を入れ、鶏肉を炒める(塩・こしょうをふり入れる)。
- ③セロリ・たまねぎ・にんじんを入れて炒める。
- ④分量の水を入れて煮、沸騰したらアクを取り、中華ブイヨンを入れる。
- ⑤無洗米を入れて煮る。材料がやわらかくなったら、キャベツを入れ、淡口しょうゆ・塩・こしょうで調味し、十分に煮て仕上げる。

※無洗米は洗った精白米でも代用できます。