

♪チリ料理「Pollo Arvejado(ポジョ・アルベハド)」



を作しましょう♪

♪「ポジョ・アルベハド」について♪

「ポジョ・アルベハド」はチリでよく食べられている家庭料理です。スペイン語で「Pollo(ポジョ)」は「鶏肉」という意味で「Arvejado(アルベハド)」は「グリーンピース入り」という意味です。

「ポジョ・アルベハド」はごはんや細かく切ったフライドポテトと一緒に食べたり、両方を合わせて食べたりします！

材料（4人分）

鶏もも肉	280g	
玉ねぎ	80g	みじん切り
ニンニク	4g	みじん切り
トマト缶	100g	
グリーンピース	20g	
人参	60g	スライス
鶏がらスープ	140ml	
白ワイン（酒）	9g	
オリーブオイル	8g	
★塩	2g	
★コショウ	少々	
★オレガノ	2g	
★クミン	2g	
★パプリカパウダー	2g	



作り方：

1. 玉ねぎとニンニクをみじん切り、人参をスライスにする。
2. 鶏もも肉に塩・コショウをする。
3. 鍋にオリーブオイルを熱し、鶏肉に焦げ目がつくまで炒める。
4. 鶏もも肉を一旦取り出す。
5. 鍋に玉ねぎ、ニンニク、人参をしんなりするまで炒め、★調味料を入れる。
6. トマトペースト・鶏がらスープ・白ワインを入れて煮込む。
7. 鶏もも肉を鍋に戻し、25分ほど煮込む。
8. グリーンピースを加え、塩・コショウで味を調える。
9. 10分程煮込む。
10. ★★出来上がり★★ ご飯と一緒に食べましょう～



ブエン プロベ CHO
BUEN PROVECHO いただきます！