パインで薬膳コシャリ

材　料

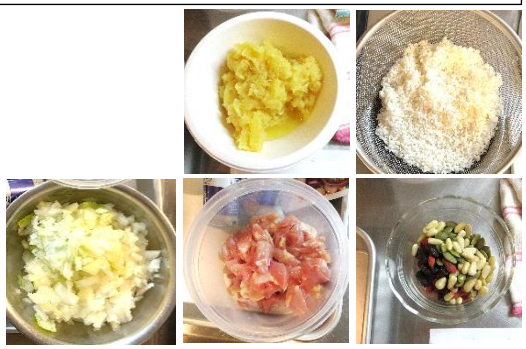
	１人分	市販のｽﾗｲｽ缶の場合（２合分）
ﾊﾟｲﾝ･ｸﾗｯｼｭ缶果肉	４０ｇ	ﾊﾟｲﾝ缶ｽﾗｲｽ ４枚
玉ねぎ	５０ｇ	２００ｇ
鶏もも肉	３７．５ｇ	１５０ｇ
オリーブ油	３．７５ｇ	１５ｇ
ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ（ひよこ豆入り）	２５ｇ	１００ｇ
コンソメ（顆粒）	２．５ｇ	１０ｇ
水（煮込み用）	５０ml	１カップ
＜Ａ＞		
松の実	２．５ｇ	１０ｇ
かぼちゃの種	２．５ｇ	１０ｇ
クコの実	２．５ｇ	１０ｇ
レーズン	２．５ｇ	１０ｇ
クミン	０．２５ｇ	１ｇ
カルダモン	０．２５ｇ	１ｇ
塩	適宜	適宜
米	１/２合	２合
水（炊飯用）	30～32.5ml	120～130ml

１．パイン･クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。（パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。）

米は洗い、３０分ほど浸水し、ざるにあけておく。

玉ねぎはみじん切り、鶏もも肉は１㎝角に切る。

材料は全部計っておく。



２．鍋にオリーブ油を入れ熱し、玉ねぎを入れ、焦がさないように、とび色になるまでよく炒める。

鶏肉を加え、肉に火が通ったら、ミックスビーンズ・コンソメ・水（煮込み用）を加える。

煮立ったら、パイン･クラッシュ缶果肉・Ａ・クミン・カルダモンを加え、１０分ほど煮る。

味を見て、必要なら塩で調整し、冷ましておく。

３．炊飯器に米を入れ、冷めた２を静かに具が上になるように入れる。

水（炊飯用）を加え、炊飯する。

炊き上がったらよく混ぜ合わせ、器に盛る。

※ 米と具をかき混ぜないでください。
また、予約炊飯や浸し炊飯はせずに、すぐに炊いてください。
炊飯器ごとに米の炊ける量をご確認ください。

“コシャリ”とは中近東の国民食で、それぞれの家庭に「うちの味」があるそうです。
インディカ米を用いると、よりアラビア風になります。