

## 2019.6.22 エスニック・ランチ セネガル編レシピ

ヤッサプレ 1人前



### 【材料】

玉ねぎ 150g  
 〈マリネ液〉 塩(小2)、こしょう(小2)  
 チリパウダー(少々)、  
 ジンジャーパウダー(少々)、  
 デイジョンマスタード(大2)、  
 おろしにんにく(小1)、酢(大1)

鶏もも肉角切り 150g  
 〈マリネ液〉 塩(小2)、こしょう(大1)  
 チリパウダー(少々)、コンソメ(大2)  
 デイジョンマスタード(大2)、  
 おろしにんにく(小2)、酢(大1)

オリーブ 5g  
 砂糖 小2

### 飾り用野菜

パプリカ 輪切り  
 きゅうり 斜めスライス  
 トマト 半月  
 パセリ 少々  
 ゆで卵など 輪切り



### 【作り方】

- ① 鶏もも肉用のマリネ液の材料を混ぜて、鶏もも肉を15～20分間マリネする。
- ② 玉ねぎ用のマリネ液の材料を混ぜて、玉ねぎを15～20分間マリネする。  
 (注) 少なめの塩分でマリネして炒める時に味を調整する。
- ③ 鶏肉は油で焼き目を付ける(オーブンで焼き目を付けても良いです)。
- ④ ③から鶏肉を取り出し③の鍋で玉ねぎ炒める。
- ⑤ ④に鶏肉のマリネ汁を入れて炒める。  
 味が足りない場合は、塩・チリパウダー・コンソメ・デイジョンマスタード、酢を入れて味を整える。
- ⑥ ⑤に砂糖(小2)入れて鶏肉を入れて火を通す。
- ⑦ ⑥にオリーブを入れて出来上がり。

\* セネガルでは、ご飯に少し塩を入れて炊くらしいです。

\* 飾り用の野菜は、ご飯の上に乗せて、炒めた鶏肉と共に召し上がってください。