

# キヌアご飯の作り方

## 材料

- 白米 …………… 1合
  - キヌア …………… 大さじ1
  - 水
  - 塩 …………… ひとつまみ
- おにぎり  
3~4個分

## 調理法

1. 白米1合を研ぎ、炊飯器に入れる。
2. キヌア大さじ1を水洗いしてから炊飯器に入れる。
3. 炊飯器に水を入れる。(水加減は通常か柔らか目ぐらいでよい)
4. 塩をひとつまみ炊飯器に入れる。
5. 30分程置いてから、炊飯スタート。
6. 炊きあがったら、よくかき混ぜてキヌアご飯の完成。



※キヌアは玄米・粟・稗のような癖があるため、苦手な方は通常の白米でOK

# トゥクマナ

## 材料

- ジャがいも(さいの目切り) …………… 4分の1個(約40g)
- ミックスベジタブル(冷凍食品) …… 40g
- 合いびき肉 …………… 100g
- 玉ねぎ(角切り) …………… 4分の1個(約40g)
- パセリ …… 少々
- クミン …… 小さじ半分
- にんにく …… 小さじ1杯
- サラダ油 …… 大さじ1杯
- コショウ …… 小さじ半分
- 塩 …………… 小さじ半分

## 調理法

1. 玉ねぎをさいの目切り、じゃがいもを角切りにする。
2. 鍋に水と塩をひとつまみ入れ、さいの目切りにしたじゃがいもを茹でる。(形が崩れない程度)
3. フライパンにサラダ油を敷き、玉ねぎに色が付くまで炒める。その後、解凍したミックスベジタブル、じゃがいも、合いびき肉、パセリ、クミン、コショウ、にんにく、塩を入れて炒める。
4. 全部に火が通ったら、具の完成。
5. ボールに先程調理した4の具とキヌアご飯を混ぜて握れば、おにぎりの完成。



※完成イメージ

# ピカンテ・デ・ポジョ

## 材料

- 玉ねぎ(みじん切り) …………… 4分の1個
- ジャがいも(さいの目切り) …… 4分の1個
- サラダ油 …… 大さじ1
- にんにく …… 小さじ半分
- 鶏むね肉(さいの目切り) …………… 30g
- ミックスベジタブル(冷凍食品) …… 40g
- 水 …… 1カップ
- クミン …… 小さじ半分
- コショウ …… 小さじ半分
- 塩 …… 小さじ半分
- ウコン …… 小さじ半分

### トッピング用の具

- パセリ …… 少々
- トマト …… 2分の1個
- 玉ねぎ(細切り) …… 4分の1個

## 調理法

1. 玉ねぎをみじん切り、じゃがいもをさいの目切り、鶏むね肉をさいの目切りにします。
2. 鍋に水と塩をひとつまみ入れ、さいの目切りにしたじゃがいもを茹でる。(形が崩れない程度)
3. フライパンにサラダ油大さじ1をしき、切った玉ねぎ、解凍したミックスベジタブル、切った鶏むね肉とウコンを入れ炒める。ウコンが全体になじむ程度炒める。
4. フライパンに水を1カップ注ぐ。
5. フライパンに調味料(クミン、コショウ、にんにく、塩)を入れ、中火にかけ汁気がなくなるまで煮る。  
5を煮ている間に、おにぎりの上にのせるトッピングを調理  
Ⅰ. 玉ねぎを細切りにし、よく洗い、辛味を取る。  
Ⅱ. トマトをみじん切りにする。(皮付きでもよい)  
Ⅲ. ボールに玉ねぎ、トマト、パセリを入れ混ぜる。塩を少々加える。
6. 5の具の汁気がなくなったら、具をキヌアご飯で包み、おにぎりを握る。
7. おにぎりの上にトッピングをのせて、完成。



※完成イメージ