

チリミートライス

材料（4人分）		切り方	作り方
米	240g	炊飯	<p>【下準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜を切る。 ・米を浸水させ、調味料、適量の水を加えて炊く。炊き上がりにパセリを混ぜる。 ・大豆ミートと大豆を戻す。 ・豚肉を下味につける。 <p>①油でにんにく、しょうがを炒め、香りが出てきたら豚肉、大豆ミート、大豆、セロリを炒める。</p> <p>②その他の野菜を炒め、残りの調味料を加える。</p> <p>③酸味が無くなるまで煮詰めて完成。</p>
胚芽米	40g	〃	
塩	1g	〃	
カレー粉	1g	〃	
パセリ	少々	〃	
炒め油	少々		
にんにく	1.6g	みじん	
しょうが	1g	みじん	
豚ひき肉	60g	下味	
セイジ	0.04g	〃	
赤ワイン	6g	〃	
大豆ミート(ひき肉タイプ)	10g		
大豆	20g	みじん	
セロリ	10g	みじん	
たまねぎ	180g	みじん	
にんじん	60g	みじん	
マッシュルーム	30g	みじん	
塩	2g		
こしょう	0.1g		
ロリエパウダー	0.08g		
トマトケチャップ	35g		
トマトジュース	40g		
トマトピューレ	35g		
ウスターソース	5g		
チリパウダー	0.3g		
三温糖	0.2g		
カレー粉	1.2g		
ガラムマサラ	0.04g		
パプリカパウダー	0.04g		
中濃ソース	2g		

しょうゆ	1.2g	
------	------	--