



ポジョ・アルベハド



材料

鶏もも肉	40g
たまねぎ	35g
グリーンピース	5g
にんじん	20g
オリーブオイル	1g
塩	適宜
こしょう	適宜
水	20g
鶏ガラ	
スープの素	0.5g
ケチャップ	5g
トマト	
水煮缶詰	20g
① おろし	
にんにく	0.5g
オレガノ	0.05g
クミン	0.05g
パプリカ	
パウダー	0.05g

作り方

- ①鶏もも肉は一口大、たまねぎはみじん切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、鶏もも肉を炒める。
- ③たまねぎ・グリーンピース・にんじんを①の調味料で煮る。
- ④③に②の鶏もも肉を加え、さらに煮る。
- ⑤塩・こしょうで味を整え、器に盛り付けたら完成。

栄養量

エネルギー	115kcal	ビタミンA	164μgRE
たんぱく質	7.6g	ビタミンB ₁	0.09mg
脂質	6.8g	ビタミンB ₂	0.09mg
炭水化物	7.5g	ビタミンC	6mg
カルシウム	16mg	食物繊維	1.6g
鉄	0.5mg	食塩相当量	0.6g

ちょこっとメモ

チリの伝統的な家庭料理を紹介します。
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するようです。
お好みでセロリやコーン等の野菜を追加してください！