

ナッツ香ばし エスニックチャーハン



1人分

ごはん お茶碗1膳分
たまねぎ 50g
しし唐(ピーマン) 25g
ウインナー 20g
アーモンド 5粒
ピーナッツバター(粒入り) 大さじ1
唐辛子 適量
ナンプラー 大さじ2/3
にんにく 1/2片
コショウ 少々
コリアンダーパウダー 小さじ1/3くらい
レモン汁 お好みで

1) アーモンドは粗く刻む。

しし唐とウインナーは輪切りに、たまねぎ、にんにくはみじん切り。

2) フライパンを熱したらピーナッツバター、たまねぎ、しし唐、ウインナー、唐辛子を炒め大体火が通ったらご飯を入れてさらに炒める。

3) コショウをふり、火を止めたらナンプラー、コリアンダーパウダーを入れて炒め合わせる。
お好みでレモン汁を絞る。