

## アダスポロ 2021. 9.1

結構、量は多めかもしれないです。

最初に、アダス（レンズ豆）カップ1 くらいを水に浸しておきます。だいたい1時間程度。

その後、弱火で20分くらい、柔らかくなるまで茹でます。

その間に、玉ねぎ小さめ1個をみじん切りにして、オリーブオイルをしいたフライパンで炒めます。塩小さじ1くらい、ターメリック、トマトペースト大きじ1~2 くらいを加えて、しんなりするまで炒めます。そこに、ひき肉300g くらいと、茹でたアダスを加えて炒めます。（ひき肉はお好きなもので。今回は鶏胸肉を使用しました）

そのあと、好きな野菜とレーズン150g くらいを加えて少し炒めます。

今回は、パプリカ赤と黄色を半分ずつと、ナス3本にしました。辛いのが好きなので、青唐辛子も4本刻んで入れました。火を止めたら、次はお米の準備です。

2~3 合くらいのお米を洗って、沸騰したお湯に投入します。塩も入れます。お米が細長く伸びて、柔らかくなるまで茹でます。柔らかくなったらザルにあげて水気を切って、鍋に入れます。その上に、先程炒めた具を入れてご飯と混ぜます。

コップに半分程度の水を加えて、オリーブオイルを少し回しかけ、弱火で30分くらい煮て出来上がりです。お弁当に持って行ってありますが、チーズをのせて食べると、さらに美味しかったです。野菜とレーズンの甘みがあるので、チーズのしょっぱさが合いました。

相変わらず、不思議な味で、これもお気に入りご飯の一つです。

