

バガリポロと焼き鳥風料理。

焼き鳥と言いつつ、今回はいつもと違って煮込んだようなかんじになりました。

鶏肉は、本来はもも肉がいいらしいですが、わたしがむね肉がいいといっているので、両方を使います。それぞれ250g位ずつです。一口大に切ります。

玉ねぎ半分は粗みじん切りにします。他に今回は、赤いパプリカ、ピーマン、なすを用意して、適当な大きさ、それぞれ一口大に切ります。

最初に玉ねぎをオリーブオイルで炒めて、塩を気持ち多めに入れます。小さじ1くらいでしょうか？玉ねぎがしんなりしたら、鶏肉を加えて炒めます。

ここに、いつもは入れないトマトペーストを1~2入れます。

トマトペーストがなじんだら、パプリカ、ピーマン、ナスを加えてさらに炒めていきます。

とり肉に火が通り柔らかくなったら、出来上がりです。

つぎに、バガリポロですがお米を2合ほどさっと洗います。今回は炊飯器を使います。

水を入れたら、塩を小さじ1くらい入れて、乾燥デイルをたくさん入れます。多めが好きなので・・・軽く混ぜてから炊飯器のスイッチを入れます。

その間にバガリ（そら豆）の準備をしておきます。いつも冷凍の塩味ソラマメを使います。

一袋買ってきたら、冷蔵庫に入れて解凍しておきます。殻をむいて、だいたい1/2から1/4にカットします。炊きあがったご飯にカットしたそら豆を入れて

10分くらい蒸らしたら出来上がりです。デイルのいい香りが、食欲をそそります。

(これで、私のお弁当5回分くらいになります)

