



シリア風炊き込みご飯 “ウーズィー”

【材料（10個分）】

お米	3カップ	シナモン	適量
湯	3と3/4カップ	カシューナッツ	約150g
羊ひき肉	300g	アーモンド	約150g
冷凍グリーンピース	約250g	炒め用油	少々
塩	小さじ1と1/2	春巻きの皮	10枚
ミックススパイス	適量		
※白こしょう、黒こしょう、クローブ、カルダモン、ジンジャー、ナツメグ、シナモンをミックスしたもの。			

※羊ひき肉の代わりにお好きな肉を使ってもおいしくいただけます。

【作り方】

- ① お米はさっと洗って10分ほど水につけ、ざるにあげる。
- ② 油を引いた厚手の鍋で、ひき肉を炒める。塩、ミックススパイス、シナモンを加える。
- ③ ひき肉がそぼろ状になったら、解凍したグリーンピースを加えて炒める。
- ④ お米を加えて炒める。



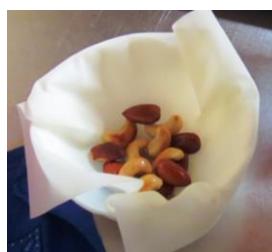
- ⑤ 湯を鍋に注ぐ。沸騰してきたら弱火にしてふたをし、水分がなくなるまで炊き上げる。火を止めてから、2分くらい蒸らす。

⑥ 別のフライパンに油を引き、カシューナッツとアーモンドを弱火でこんがり焦げ目がつくまで炒める。



⑦ 春巻きの皮を 1 枚ずつはがし、乾燥しないようにふきんなどを掛けておく。

⑧ お茶碗に、春巻きの皮を 1 枚ずつ敷き、⑥のナッツを底に置いてから炊きあがったご飯を入れ、春巻きの皮で包む。



⑨ 油を塗ったオーブン皿にナッツが上になるよう置き、表面に油を薄く塗る。



⑩ 200℃のオーブンで約 15 分間焼く。



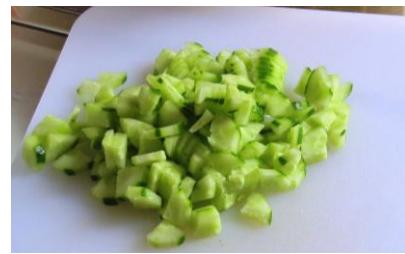
ヨーグルトときゅうりのサラダ

【材料（5人分）】

ヨーグルト	1パック	すりおろしにんにく	少々
きゅうり	2~3本	乾燥ミント	少々
塩	少々		

【作り方】

- きゅうりの皮を筋状にむき、縦四つに切った後、3ミリ幅程度の薄切りにする。



- ボウルにヨーグルトを移し、ヨーグルト、塩、にんにく、乾燥ミントを入れ、よく混ぜる。

- 刻んだきゅうりを加えて混ぜる。

