



## 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 150 g
羊ひき肉・・・・・・・・ 300 g	アーモンド・・ 約 150 g
冷凍グリーンピース・・ 約 250 g	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に置き、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  
きゅうり・・・2～3本  
塩・・・・・・・・少々

すりおろしにんにく・・・少々  
乾燥ミント・・・・・・・・少々

### 【作り方】

- ① 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。



- ② 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。
- ③ 刻んだきゅうりを加えて混ぜる。

