



コシヤリ

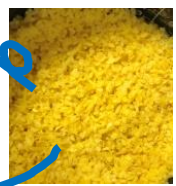
スパイス少々で
いつもとは別の
おいしさを



【作り方】



レンズ豆・皮付きだとみえます

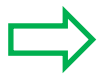


①炊飯器で
炊く
皮無し

②皿などに
盛りつけトマトソースをかける



- 【材 料】
- 米 2合
 - 水 430cc
 - レンズまめ(乾) 20g
 - ターメリック 小さじ1
(クミン・コリアンダー)



①ふたをして
レンジで3分

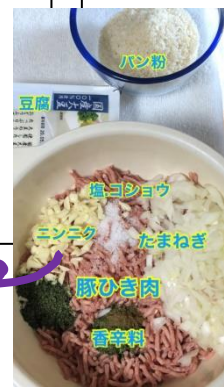
②一度混ぜ
ふたをしなくて
レンジで3分

③ Bの調味料で味を調べ
ご飯にかける



- A
- トマト缶 1缶
(生でも良い)
 - 玉ねぎ 1コ
 - ニンニク 2かけ

- B
- オリーブ油 大さじ2
 - 塩 小さじ1
 - コショウ 少々
 - クミン・コリアンダー
 - ケチャップ 大さじ4



よく混ぜ
割りばしに
差してオーブンで焼く
本当は羊肉

コフタも!



※詳しくは **コフタカパブ**