

食堂担当者様各位

2025年6月吉日

## ポジョ・アルベハド

チリ料理です

本社から来る材料	1人分	用意・発注する材料	1人分
<b>ポジョ・アルベハド</b>			
黒米	3g	ごはん（混ぜ込みの場合）	200g
		精白米（炊飯の場合）	100g
		水	100g × いつもの水の倍率
たまねぎ	20g	油	1g
にんじん	30g		
グリーンピース（冷凍）	10g		
ひよこ豆	10g		
鶏もも肉	40g		
合わせ調味料	64.4g	水	80g
ハヤシフレーク	11g		
<b>じゃがいものサラダ</b>			
粒コーン（冷凍）	25g		
じゃがいも（ゆで・カット）	60g		
きゅうり	15g		
フライドガーリック	1.5g		
自家製マヨソース	8.13g		

<作り方>

### 【混ぜ込みする場合】

- ① たっぷりのお湯を沸かし、黒米を 10 分程度柔らかくなるまで茹で、水気を切る。
- ② ボウルなどに温かいご飯を加え、茹でた黒米と混ぜ合わせる。

### 【炊飯する場合】

- ① お米を計量・洗米し水を加え浸漬する。（普段と同じ要領です）
- ② 炊きあがり後、15 分ほど蒸らしてからよく混ぜる。

### ポジョ・アルベハド

- ① 鍋に油を熱し、たまねぎ、にんじん、鶏もも肉を炒め肉の色が変わったらひよこ豆と水を加えて煮る。
- ② ハヤシフレークを別容器に準備し、煮汁で溶かしておく。
- ③ グリーンピースは別で茹でる。

- ④ 鍋の具材に火が通ったら、合わせ調味料と溶かしたハヤシフレークを加え中火で 20 分程度少しとろみがつくまで混ぜながら煮込む。
- ⑤ 提供前に茹でたグリーンピースを④に加えて混ぜる。

#### じゃがいものサラダ

- ① じゃがいもをさっと茹で、粒コーンを茹でる。
- ② じゃがいも、きゅうり、粒コーン、フライドガーリックを自家製マヨソースと混ぜ合わせる。

#### <盛り付け・提供方法>

写真を参考に、器にごはんとポジョ・アルベハド③を盛り付ける。

じゃがいものサラダはアルミカップに入れ、器にのせる。

