

チキンファヒータ



スパイスとハーブが味の決め手！アメリカ南部の料理です。
アボカドのディップやチーズなどを合わせて包んでも。

🍷 材料（10人分）

鶏むね肉(皮なし)…200g
赤パプリカ…130g
玉ねぎ…100g
ピーマン…75g
ゴーヤ…50g
さやいんげん…50g
にら…50g

A
白ワインビネガー…30ml
白ワイン…30ml
トマトケチャップ…70g
ウスターソース…70g
GABAN® オリーブオイルEXバージン…30ml

B
GABAN® コリアンダーパウダー…10g
GABAN® ガーリックパウダー…5g
GABAN® オレガノみじん切り…2g
GABAN® チリパウダー…3g

GABAN® オリーブオイルEXバージン…30ml
トルティーヤの皮…10枚

🍳 レシピ（所要時間:30分※）

- ① 鶏むね肉は1.5cm角の細切りにする。
- ② パプリカ、ピーマンは細切り、ゴーヤは縦半分に切り、ワタを取り除いて薄切り、玉ねぎも薄切りにする。さやいんげんは半分の長さ、にらは長さ6cmに切る。
- ③ ボウルにAの調味料、①、②を入れて混ぜる。
- ④ ③にBのスパイスを入れてさらに混ぜ、冷蔵庫でひと晩マリネする。
- ⑤ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、④を炒めて取り出し、残ったマリネ液は煮詰めて、炒めた具材にかける。
- ⑥ 器に⑤を盛りつけ、温めたトルティーヤを添える。

※漬け込み時間は含みません。