

## ギゼリ(ケニア料理)

《材料》 4人分

青大豆(乾).....3g

大豆(乾).....3g

ホールコーン.....5g

たまねぎ.....5g

にんにく.....0.2g

A { 塩.....0.1g  
こしょう.....0.01g  
しょうゆ.....0.5g  
オリーブ油.....0.5g

《作り方》

- ①青大豆と大豆は茹でて戻しておく。
- ②たまねぎとにんにくをみじん切りにする。
- ③熱したフライパンにオリーブ油をひき、たまねぎ・にんにくを炒める。
- ④たまねぎがしんなりしてきたら、青大豆・大豆・コーンを加え炒め、調味料Aを加え、少し炒めたらできあがり。



ブルーベリーの  
「ブルちゃん」

