



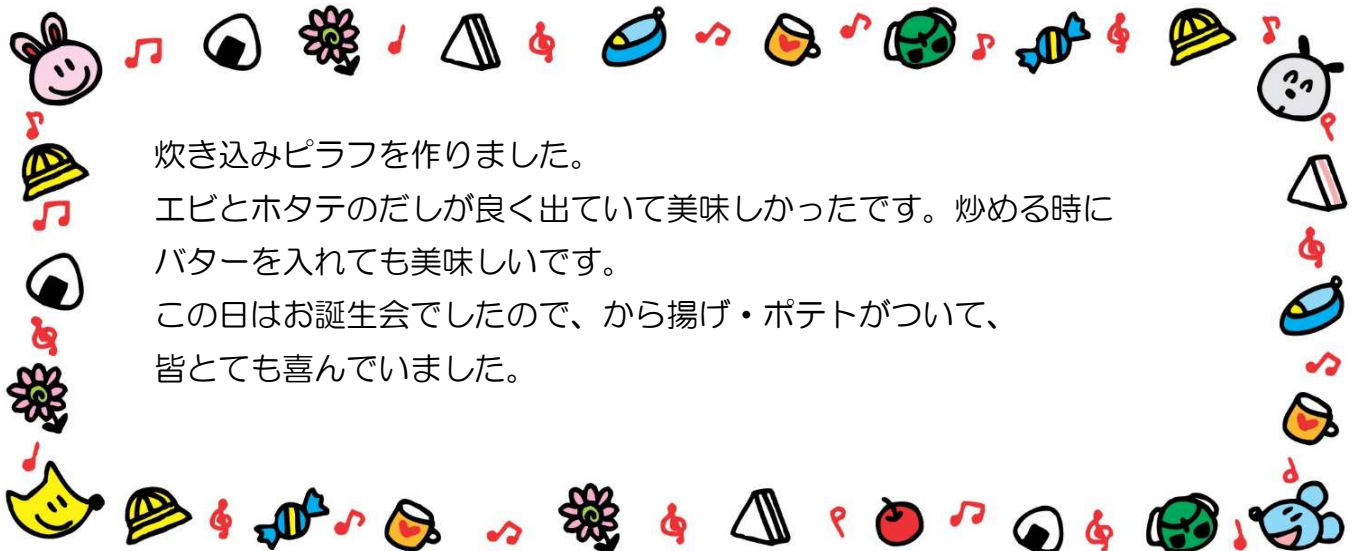
# シーフードピラフ

□ 材料	約4人前
白米	2合
むきエビ	100g
ホタテ貝柱	100g
玉ねぎ	1/2個
人参	20g
干しいたけ (水で戻した)	1枚
ピーマン	1/2個
油	少々
塩・胡椒	適量
コンソメ	5g



## □ 作り方

- 【1】 エビ・ホタテは解凍しホタテは4等分に切る。
- 【2】 玉ねぎ・人参・干しいたけ・ピーマンは粗みじんに切る。
- 【3】 米をといで浸水しザルで水を切っておく。
- 【4】 フライパンに油・【2】を入れ炒め、透き通ったら、【1】を炒め火を通す。
- 【5】 【4】に塩・胡椒してボールを下にしたザルにあけて具と水分を分ける。
- 【6】 炊飯器に米・コンソメを入れて、【5】の汁と水を加え2合のメモリに合わせる。
- 【7】 スイッチを入れて炊きあがったら、【5】の具をのせて良く混ぜる。



炊き込みピラフを作りました。

エビとホタテのだしが良く出ていて美味しかったです。炒める時にバターを入れても美味しいです。

この日はお誕生会でしたので、から揚げ・ポテトがついて、皆とても喜んでいました。