

シーフードコンソメピラフ

材料を準備して、炊飯器に入れたらスイッチオン！

手軽においしいピラフが楽しめます。

材料(1人分)

・米	0.5合
・シーフードミックス	38g
・白ワイン	大さじ1/2
・玉ねぎ	15g
・にんじん	10g
・ぶなしめじ	25g
・コンソメ	2.6g
・塩	少々
・こしょう	少々
・パセリ	2g



作り方

A[米をとぐ]

①米は洗ってざるにあげ、そのまま30分ほど置いておく。

B[材料の下準備をする]

①シーフードミックスに白ワインをまぶす。

②玉ねぎとにんじんは粗みじん切りにする。

③しめじは、根元を切り落として、小房に分ける。

④パセリは、葉の部分のみじん切りにする。水っぽい状態の時には、キッチンペーパーで軽く抑え、水気を切る。



C[炊飯器に入れる]

- ①炊飯器に米を入れ、2合の目盛まで水をそそぐ。
- ②シーフードミックス、玉ねぎ、にんじん、しめじ、コンソメを入れて炊く。
- ③炊きあがったら全体を混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- ④器に盛り付け、好みにパセリを散らす。

