

今月のライス☆シェアメニュー

ホタテとえびの和風パエリア (厨房のアリスさん投稿)

★材料 (4人分) ★

・県産米	2合
・シーフードミックス (ホタテ・えび)	8個
・ブロッコリー	1/2株
・玉ねぎ	1/2個
・ミニトマト	8個
・サラダ油	大さじ1
・水	360cc
・めんつゆ	★ 大さじ1
・塩	

★作り方★

- ①シーフードミックスは解凍し、キッチンペーパーで水分をとっておく。
- ②野菜を切る。ブロッコリーは小房に切り分け、玉ねぎはみじん切りにし、ミニトマトはへたを取り除く。
- ③ホットプレートにサラダ油を入れて中温に熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ④米を加え、透明になるまで炒める。
- ⑤★を加えて軽く混ぜ、米を平らにならす。
- ⑥ひと煮立ちしたら蓋をして低温で10分加熱する。蓋を取り、ホタテ、えび、ミニトマトを加えて蓋をし、5分加熱する。火を止め、10分ほど蒸らす。



レモンをちらすと
さっぱりするよ!

