

パエリア風ごはん



<材料> 米2合分

	米	2合(300g)
A	コンソメ	小さじ1
	カレー粉	小さじ1/2
	塩	ひとつまみ
	油	小さじ1
	えび(むき身)	50g
	あさり(むき身)	50g
	たまねぎ	1/2個
	コーン(冷凍)	50g
	トマトピューレ	大さじ3
	塩	ひとつまみ

(作り方)

- ① 米を洗い、ざるにあげておく。
- ② ①とAの調味料、水を入れ、2合の目盛りに水分量を合わせ、40分くらい浸水させて炊飯する。
- ③ たまねぎは、みじん切りにする。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、たまねぎを炒め、軽く色がついたら、えびとあさりを入れ炒める。
- ⑤ ④にコーンを入れ、トマトピューレと塩で味を調える。
- ⑥ 炊きあがったご飯に、⑤を混ぜ合わせる。