



炊飯器で簡単! あさりのだしとトマトの風味がおいしい

洋風炊き込みごはん



■ 材料〈4人分〉

あさり	300g
えび	中8尾
若とりもも肉	約150g
たまねぎ	150g
にんじん	50g
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ2
米	2合
水	360ml
トマトペースト	大さじ1
塩・こしょう	少々
ローリエ	1枚
パセリ	適量
にんじん(飾り用)	20g

■ 作り方…調理時間約50分

- ①たまねぎ・にんじん・にんにくはみじん切りにする。えびは殻をむかず、塩水で洗い、背わたを取っておく。
- ②飾り用のにんじんはうす切りにし、花形に抜き、塩(分量外)を加えた湯でさっとゆでる。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ、①の野菜を中火で炒め、たまねぎが透き通ってきたら塩・こしょうをし、3cm角に切ったとり肉を加え色づくまで炒める。
- ④炊飯器に洗った米・水・トマトペーストを加え、よく溶かして混ぜる。
- ⑤④にローリエを加え、③・あさり・①のえびを米の上に入れて炊く。
- ⑥炊き上がったらえびの殻をむいて戻し入れ、ローリエを取り除き、全体を混ぜる。
- ⑦器に⑥を盛り、②を飾り、みじん切りにしたパセリを散らす。

1人あたり: 503kcal



- ・材料を混ぜる時は、底のほうから大きく返すように混ぜると、まんべんなく、よく混ぜられます。
- ・お好みでいただく直前にレモンをしぼってかけると、酸味がきいてさっぱりとおいしくいただけます。

この街に、あってよかった。

