



第39回
炊飯器でえびピラフ
(松山支部・松山地区)

女性部オリジナル
お米を食べよう! レシピ

材料

- ・米…3合
- ・むきエビ…200g
- ・タマネギ…1/2個
- ・ニンジン…1/2本
- ・ピーマン…2個
- ・バター…大さじ1
- ・お好みでパセリ…適量

A 水…550ml

コンソメスープの素
…2個(砕く)

塩…小さじ1/2

コショウ…少々

作り方

- ①米はといでざるに上げておきます。
- ②エビは背ワタを取り除き、野菜は全てみじん切りにします。
- ③Aを混ぜ合わせておきます。
- ④フライパンにバターを熱し、野菜、エビ、米の順に入れて炒めます。米が透明になってきたら、炊飯器に移し、Aを加えてサッと混ぜ、通常通りに炊きます。
- ⑤炊き上がったたらさっと混ぜ、再度ふたをして少し休めます。
- ⑥器に盛り付け、お好みでパセリをかけたら完成です!



レシピのバックナンバーは当J Aホームページでご覧いただけます。