

しろえびのトマトピラフ

お料理教室ヴェール エクラタン 若井めぐみさん



POINT

冷凍よりも保存性の高い「しろえびの素干し」を使った洋風の炊き込みご飯です。トマトジュース、シロエビ、昆布を合わせることで上品な優しい旨みのピラフに炊き上がります。コーンを入れて子供も食べやすい味に仕上げました。

○材料 [米2合分(2~3人分)]

米「富富富」	2合
水	200ml
トマトジュース「深層水トマトジュース」	180ml
「羅白昆布」	5cm四方
「しろえび素干し」	10g
玉ねぎ	1/4個
コーン(缶詰め)	80g
いんげん	5本
塩	小さじ1/2
バター	20g
胡椒	少々
ドライパセリ	適量

○作り方 [調理時間:15分]

1. 米は研いでザルにあげておく。玉ねぎはみじん切りにしてフライパンで炒め(油は分量外)水分を飛ばしておく。いんげんは茹でて斜めに刻んでおく。
2. 炊飯器に米、しろえび素干し、玉ねぎ、コーン、塩を入れ、トマトジュース、水を注ぎ入れてひと混ぜし、昆布を乗せて炊飯する。(鍋で炊いてもよい。)
3. 炊き上がったらバター、いんげん、胡椒を加えて混ぜ、味を見て足りなければ塩(分量外)を足す。器に盛りつけてドライパセリを振りかける。