

貝柱と生姜のエスニックピラフ

材 料

米	2C
サラダオイル	大さじ2
長ネギ	1本
セロリ	1本
生姜	小さじ2
貝柱の缶詰	大1缶
チキンブイヨン	1個
水	2C (貝柱の缶詰の汁と合わせて)
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/2
胡椒	少々

<使用製品> ビジョン ソースパン

作り方

- ① 長ネギ、セロリ、生姜はみじん切りにしておく。米は30分前にといて、ザルにあげておく。
- ② 貝柱の缶詰は汁と身にわけておく。
- ③ ブイヨンは、貝柱の缶詰の汁と水を合わせて2カップにする。ここに、固形コンソメを加えて混ぜておく。
- ④ ビジョンにサラダオイルを熱し、生姜の香りが出るまで炒める。次に、長ネギ、セロリも加えて、更に炒めておく。
- ⑤ ④に米を加えて、更に炒める。
- ⑥ ⑤に水と③のチキンブイヨン、ほぐした貝柱を加えて、塩、胡椒をし、蓋をして中火で18～20分火にかける。
- ⑦ ピラフが炊き上がったら、火を止めて、5分蒸らしておく。仕上げにごま油をまわしかけ、全体をかきまぜて出来上がり。

