

『岩手県産米どんぴしゃり』を使った炊飯器でかんたん！トマトのほたてめし

オイルソースで
炊き込み
ごはん!



ケータイサイトでも、
レシピを紹介
しています。▶▶



携帯電話なら、手軽にレシピをケータイ。
買い物メモとしても、キッチンでも大活躍!



キューピー 



1人分 412 kcal

材料 (4人分)

- 米 2合
- ほたて 8個
- トマト 2個
- パセリ 適量
- キューピー3分クッキング
パスタのためのオイルソース
ガーリック&赤とうがらし 大さじ5

作り方 (調理時間5分) ※ 米の浸漬時間と炊く時間は除く

1. 米はといで30分以上水に漬け、ざるにあげて水気をきる。
2. トマトはざく切りにする。
3. 炊飯器に①とオイルソースをよく振って入れ、2合の目盛りより少なめに水(分量外)を入れて軽く混ぜ、②とほたてを加えて軽く混ぜて炊く。
4. 炊きあがったらほたてをほぐして器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。