

2024年5月号

【料理名】シーフードトマトクリームライス



【主材料】（2～3人分）

冷凍シーフードミックス……200g

エリンギ……1本（70g）

トマトソース…… $\frac{1}{2}$ 缶（150g）

生クリーム……大さじ3

温かいご飯……360g

ホールコーン……大さじ4

A バター……10g

A 粗びき黒こしょう……少々

B 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

B こしょう……少々

パセリ（みじん切り）……適量

【作り方】

1. エリンギは長さ半分に切り、4つ割りにする。
2. ご飯にコーンとAを混ぜ、直径12cmのボウルに詰める。
3. ホットプレートにオリーブ油大さじ $\frac{1}{2}$ を中温で熱し、1をさっと炒めて塩少々をふる。シーフードミックスを加え、白ワイン大さじ1をふって炒める。トマトソースを加え、煮たったら生クリームを加えて1～2分煮、Bを加える。
4. 具をホットプレートの端に寄せ、中央に2を返して加え、パセリをふる。ご飯をくずしながらとり分け、ソースをかけていただく。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。