

# シーフードライス



## 材料 (1人分)

米 100 g	<A>
皮むき切いか 30 g	トマトピューレ 25 g
むきえび 30 g	ソース 3 c c
たまねぎ 50 g	チリソース 0.5 g
グリーンピース 5 g	白ぶどう酒 2 c c
バター 4 g	塩 0.2 g
	こしょう 0.02 g
	バジル 0.05 g

## 作り方

- (1) 米は硬めに炊く。
- (2) 皮むき切いか、たまねぎはサイコロ切りにする。
- (3) むきえびは下ゆでし、白ぶどう酒をふる。
- (4) バターで皮むき切いか・たまねぎを炒め、(3)を加える。
- (5) (4)へ<A>を加え、よく煮込む。
- (6) 仕上げにグリーンピースとバジルを加え、ごはんにかける。