

メキシカン炊き込みピラフ



4人分

米	2合	
むきエビ	10尾	
ゆでたこ（イカでも）		50g
あさり	10個	
ウインナー	2本	
玉ねぎ	小さめ1/2個	
ミニトマト	8個	
ミニアスパラ	8本	
固形ブイヨン	2つ	
水	2cup	
GABANあらびきガーリック		小さじ1~
GABANチリパウダー		小さじ1~
パプリカパウダー		小さじ1
オリーブオイル		適量

1) タコは薄切りしておく。
玉ねぎは粗いみじん切り。
ミニトマトは4等分する。
アスパラは3cm位の長さに切る。
ウインナーは5mm位の小口切りにする。
水をわかしてブイオンを溶かしておく。

2) 鍋にオリーブオイルを熱して、玉ねぎ、えび、ウインナーを入れて炒め、米を加えてさらに炒める。
米が透き通ってきたら、ブイオンスープとパプリカパウダーを加えひと混ぜする。

3) 上にあさりとミニトマトを乗せて炊く。
炊き上がったらアスパラ、ガーリックパウダー、チリパウダーを加えて蒸らす。