

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ونس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。