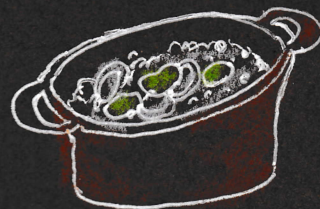


Recipe

イカとそらまめのピラフ



sakae's ouchi cafe

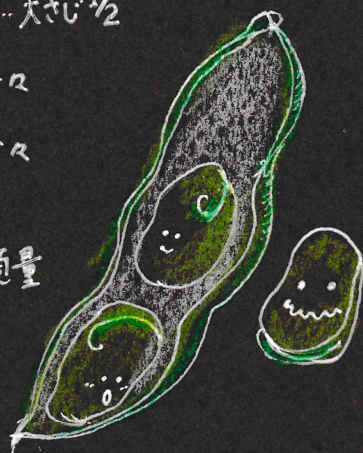
(下準備)

- ・お米は洗ってザルに上げ30分水切りし、ブイヨンに入れ30分程つけておく
- ・玉ねぎはみじん切、イカは1cm幅の輪切りにしておく

Let's cooking >>>

材料 (2食分)

- ・米 ... 2合
- ・たまねぎ ... 1玉
- ・ブイヨン ... 350ml
- ・白ワイン ... 大さじ1
- ・やりイカ ... 1本
- ・バター(無塩) ... 20g
- ・そらまめ ... 20粒程
- ・薄口しょうゆ ... 大さじ1/2
- ・こしょう ... 少々
- ・塩 ... 少々
- (トッピング)
- ・パセリ ... 適量



① そらまめをさやから出して沸騰したお湯に1分強ゆで冷水につけ、うす皮をとっておく。



② 厚手の鍋にバターを入れ玉ねぎを中火で炒め、とうめいにきき通してきたらイカを加えてさき炒め白ワインを入れ全体をまぜ合わせる。



③ ②にブイヨン・米を加え全体をなじませ薄口しょうゆを加えてまぜ合わせたらフタをきる



④ 中火にかけ、沸騰したら弱火にして10分加熱する。その後そら豆もご飯の上のせる



⑤ さらにハーブ・バター・フタの上にはお好みで10分程あらす。全体をまぜ合わせトッピングにパセリをのせて完成

