



優秀賞

あさりと豆乳の 炊飯器で簡単ピラフ

宮田 明美様

4



【材料および分量】

お米……2合 豆乳(成分無調整豆乳)……250cc
水……100cc+顆粒コンソメ……小さじ2
あさり……200g 酒……大さじ1 塩……ひとつまみ
コショウ……少々 オリーブオイル……大さじ1/2
飾り用 赤・黄パプリカ・みじん切りパセリ……各適宜

【作り方】

- 1……お米は研いでおく。
- 2……あさは、砂出して殻をこすり合わせて洗う。
- 3……炊飯器に材料を入れて普通に炊飯モードで炊く。
- 4……炊けたら細切りにしたパプリカを炊飯器に加えて、しゃもじでさっくり混ぜて蓋をして5分蒸らす。
- 5……器にパセリと盛り付ける。

【アピールポイント】

豆乳のまろやかさでアサリのコクが増し栄養も満点！手軽に出来て美味しいので我が家の2歳児も、もりもり食べてくれます！

審査員のコメント

炊飯器で、簡単ピラフはいいですね。豆乳も入れてヘルシーに！あさりの砂出し、殻をこすり合わせて洗うことなど調理をきちんとされている様子がよくわかりました。お子様ももりもり、微笑ましいご家族ですね。