

『岩手県産米どんぴしゃり』を使った 炊飯器でかんたん！パーティーパエリア

オイルソースで
炊き込み
ごはん！



ケータイサイトでも、
レシピを紹介
しています。▶▶



携帯電話なら、手軽にレシピをケータイ、
買い物メモとしても、キッチンでも大活躍！



キューピー 



1人分 433 kcal

材料（4人分）

- | | | | |
|-------|------|------|---------------|
| ●米 | 2合 | ●いか | 1杯 |
| ●トマト | 1個 | ●あさり | 200g
(殻つき) |
| ●エリンギ | 1パック | ●塩 | 少々 |
| ●パセリ | 適量 | | |
- キューピー3分クッキング
パスタのためのオイルソース
ガーリック&赤とうがらし 大さじ6

作り方（調理時間10分）※ 米の浸漬時間と炊く時間、砂出し時間は除く

- あさは塩水につけ、砂出しをしておく。
- 米はといで30分以上水に漬け、ざるにあげて水気をきる。
- いかは皮つきのまま1cm幅に切る。いかの足は食べやすい大きさに切る。トマトは大きめの角切りにする。エリンギは長さ半分に切り、食べやすい大きさにさく。
- 炊飯器に①～③とオイルソースをよく振って入れ、2合の目盛りより少なめに水(分量外)を入れて軽く混ぜ、炊く。
- 炊きあがったら器に盛りつけてパセリを散らす。