



【ヒオウギ貝の洋風炊き込みご飯】



甲斐 祐太 (かい・ゆうた) さん

材料 (2人分)

ヒオウギ貝	6コ (750g)	水	380ml
トマト	80g	固形コンソメスープの素	2コ
しめじ	80g	バター	20g
コーン (缶詰)	50g	オリーブ油	大さじ1
米	2合	パセリ	少々

手順

- (1) ヒオウギ貝を 500W の電子レンジで 3 分加熱する。
貝の身を取り出し、肝を取りのぞく。キッチンペーパーで水分をふきとる。
- (2) トマトはサイコロ状に切る。しめじはほぐしておく。米は研いしておく。
- (3) 炊飯器に米、水、トマト、しめじ、コーン、ヒオウギ貝を入れる。
そこに固形コンソメスープの素とバターを加えて 30 分間炊いていく。
- (4) 炊き上がったら、オリーブ油を回しかけて混ぜ合わせる。
器に盛り付け、パセリを散らして完成。