

✦ メキシカンライス ✦



§ 材料 § (4人分)

米	2合	オリーブオイル	小さじ1
.....	塩	小さじ1
ウィンナー	3本	こしょう	少々
たまねぎ	小1/2個	白ワイン	小さじ1 1/2
ピーマン	1個	カレー粉	小さじ1/2
冷凍ホールコーン	30g
		パセリ	適宜
		(乾燥パセリでもOK)	

§ 作り方 §

・ウィンナーは5mm幅の薄切り、たまねぎは1cmの色紙切り、ピーマンは1cmの色紙切り、にする。

- ① 米は研いだ後に、やや少なめの水加減にしておく。
- ② フライパンにオリーブオイルをしき、ウィンナー、たまねぎ、ホールコーン、ピーマンを炒めて、塩、こしょう、カレー粉、白ワインで調味する。
- ③ ①の米に②の具材を入れ、炊飯器で炊く。
- ④ 炊き上がったら、よく混ぜ、器に盛り、パセリを散らす。

※赤やオレンジのカラーピーマンを加えると彩りよく仕上がります!!