

アロス・デ・マリスコス(シーフードライス) の作り方



1. 米を炊いておく。
2. にんにく、たまねぎはみじん切り。
3. 鍋にオリーブ油を熱し2を炒める。
4. えび、いか、あさいを加えてさらに炒める。
5. トマト缶を入れ水分を飛ばすように煮詰める。
6. コンソメ、食塩で味を整える。
7. 白米と混ぜ合わせ完成♪



～材料～ (子ども2人分)

- 米…100g
- えび…15g
- いか…20g
- あさい…15g
- たまねぎ…20g
- にんにく…3g
- トマト缶…60g
- オリーブ油…大さじ1
- コンソメ…1.5g
- 食塩…少々

Point! 今回はポルトガル風シーフードライスのご紹介です。ポルトガルでは新鮮な魚介類や缶詰がよく使われるそうです。またお米もよく食べられていることから今回のライスをお出ししました。よく煮込むことでトマトの酸味を飛ばし、魚介の旨味を引き出します。魚介類はお手軽で便利なシーフードミックスを使用するのもいいですね♪

コンソメ、塩はお好みで調節してみてください。最後にご飯と混ぜ合わせるのでよく水分を飛ばすといいですよ☆