

# 海鮮ピラフ

## 【材 料】4人分

お米	2合	
バター	10g	
オリーブ油	小さじ1	
にんにく	ひとかけ	みじん切り
たまねぎ	小1/2個	角切り
にんじん	2cm	角切り
ピーマン	1個	角切り
塩	小さじ1	
こしょう	少々	
シーフードミックス	120g	
白ワイン	小さじ2	

ミックスベジタブルを  
使っても ok!



## 【作り方】

- ① お米は炊いておく。
- ② シーフードミックスを解凍し、白ワインで下味をつける。
- ③ オリーブ油でにんにくを香りよく炒め、たまねぎ・にんじんを炒め、塩・こしょうで調味し、②のシーフードミックス・ピーマンを加え、炒める。
- ④ 炊きあがったご飯に③の具とバターを加え、混ぜて、出来上がり。

