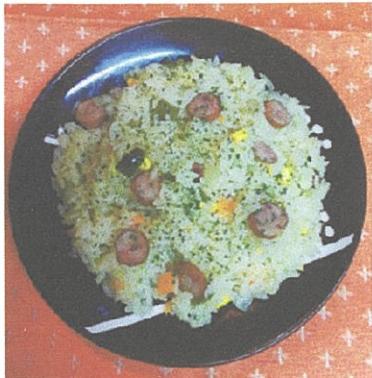


## ✳ メキシカンライス ✳



### § 材料 § (4人分)

米	2合	オリーブオイル	小さじ1
.....	.....	塩	小さじ1
ワインナー	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 §

・ワインナーは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、ワインナー、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!!