

## エビピラフ

合計加熱調理時間 約 **30分**

[1人分：379kcal/ 食塩相当量：1.2g]

少し高めの加熱温度がポイント！

バターのコクが食材に染み込み、お米はパラパラの仕上がりに。



## 材料（10人分）

タマネギ（みじん切り）	300g
サラダ油	大さじ1
<材料a>	
米	800g
水	800cc
白ワイン	50cc
コンソメ：固形（刻む）	2個
塩	小さじ1
こしょう	少々
<材料b>	
マッシュルーム（半分に切る）	300g
むき海老（背わたを取る）	300g
ホタテ小柱	100g
バター	30g
グリーンピース（茹でる）	50g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 分量

10人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	30分	200℃

## 下ごしらえ

・米は洗って浸水（夏30分、冬1時間）させ、ザルにあげて水気をしっかり切る。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にタマネギ、サラダ油を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から5分後、一旦取り出して<材料a>を加え混ぜ、<材料b>のをせフタをしてスチコンに戻し入れる。
3. 加熱完了後、2にバターを散らし、そのままスチコン庫内で5分蒸らし、取り出して混ぜる。
4. 器に盛ってグリーンピースを散らす。



## 調理ポイント

◆季節や米の水切り加減で、炊き上がりのごはんの固さが変わるので、加減をすること。