

今日の夕飯は少し豪華に

あわび粥



調理時間 約 70分

材料 6人分

米 2カップ
水 1500cc

アワビ 2個
ごま油 適宜
塩 適宜

作り方

1. アワビは身から貝を外し、下処理します。
2. 肝は粗く刻み、身はうす切りにします。
3. ごま油でアワビを炒め、塩をひとつまみ入れて下味をつけます。
4. 3に肝を加えて炒め、更に米を加えて炒めます。
5. 4に水を加えて自動炊飯の(おかゆ)で炊き上げます。
6. ごま油と塩を加えて調味します。

自動炊飯機能がない場合の目安

中火で沸騰させ、弱火にし、軽くかき混ぜる。蓋をし、混ぜながら30分程煮る。