

みかん ライス

1 人分 359Kcal



【材料 (4 人分)】

米	2C
バター	大 2
玉ねぎ	150g
人参	80g
あさり缶詰	大 1 缶
みかんジュース	533cc
チキンブイヨンの素	1 個
塩	少々
胡椒	少々
パセリのみじん切り	少々

【作り方】

- ①米は洗ってザルに上げておく。
- ②フライパンにバターを溶かし、玉ねぎ、人参のみじん切りを炒め、①の米も加えて炒める。
- ③②を炊飯器に入れ、この中にあさり(汁も)と みかんジュース、チキンブイヨンの素も加え炊く。
- ④好みで塩、胡椒をして全体をさっくり混ぜ器に盛りパセリのみじん切りを散らす。

- * ビタミンやタウリンが多く摂取出来る。
- * 果汁 100%みかんジュース使用。
- * みかんジュースではなく、みかんのしほり汁を使用しても OK です。