

# \ Let's cook! /

料理名

作った写真を  
はり付けてみよう



コメント

## 材料：4人分

- 米：2カップ
- ドラゴンフルーツ：1個
- 鶏もも肉：300g
- 海老：8匹
- ムール貝：8個
- ピーマン：2個
- にんにく：2片
- サフラン：少々
- オリーブオイル：大さじ2
- 塩：適量

## 作り方

1. 鶏もも肉は一口大に切る。ドラゴンフルーツは皮を剥いて一口大に切る。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏もも肉とにんにくを炒める。
3. 鶏もも肉が白くなったら、海老、ムール貝、ピーマンを加えて炒める。
4. 米を加えて炒め合わせた後、ドラゴンフルーツとチキンブイヨンを加える。サフラン、塩、胡椒で味を調える。
5. 弱火で20分ほど炊き、具材が柔らかくなるまで蓋をして蒸らす。

- 胡椒：適量
- チキンブイヨン：4カップ