



洋風ちまき

材料 4人分

もち米	2合	グリーンアスパラガス	4本
水	200ml	黄パプリカ	1/4個
海老	8尾	【A】固型スープの素	1/2個
ベーコン	2枚	【A】塩	小さじ1/6

作り方

- 1 (下準備)
●海老は塩をふり5分程おき、殻をむいて尾尾と背わたを取り除き、熱湯をかけて臭みをとる。
- 2 洗ったもち米をボウルに入れ、水を加えて30分つけておく。
- 3 ベーコンは1.5cm幅に切る。グリーンアスパラガスは斜めに1cm幅に切る。黄パプリカは1cm角に切る。
- 4 容器に①のもち米を入れて【A】を加えて混ぜ、海老と②の具材を入れてフタをし、電子レンジ（500W）で12分加熱し、15分蒸らす。
- 5 安全目視フロートが下がっていることを確認し、フタを開けて全体を混ぜる。
- 6 12等分して丸くにぎる。