しじみトマトパエリア

甘



調理時間 約45分(浸水時間を除く)
カロリー 385kcal

材料 (4人分)

米	2合
水	適量
トマトソース	200ml
塩	少々
玉ネギ(みじん切り)	1/4個分
しじみ	300g
レモン(くし切り)	4切れ
イタリアンパセリ	少々

作り方

1. 専用土鍋に米を入れ、土鍋の内側の線まで水を入れてトマトソース、塩を入れて軽く混ぜる。
2. (1)に玉ネギ、しじみをのせて蓋をする。
3. 炊飯スイッチを押し、土鍋自動炊飯モードを選択して点火する。
4. むらしが終了したら、レモン、イタリアンパセリなどを添える。

しじみの旨みが凝縮された、ヘルシーなパエリアです。