

～超簡単！アクアパッツァ雑炊～

パパからの
アピールポイント

残りご飯を使って、材料を一気に入れて時短料理！

家族の感想

こどもからも「お父さんまた作って！」と高評価

【材料と分量】(1人前)

残りご飯…茶碗1杯分

白ワイン…100cc

水…100cc

醤油…15cc

和風だし(顆粒)…5g

オリーブオイル

塩・こしょう…少々

具材

釧路産マダラ、釧路産イカ、あさり

釧路産パプリカ、釧路産玉ねぎ、ニンニク

釧路産ミニトマト

【作り方】

- ① イカと、タラを薄く切って塩コショウをまぶす。
- ② ニンニクと玉ねぎのみじん切りをオリーブオイルで炒める。
- ③ ②に残りご飯、白ワイン、水、醤油、和風だし顆粒を入れて、イカ、タラ、あさり、パプリカ、ミニトマトをのせる。
- ④ 蓋をして中火で15分蒸す。
- ⑤ 出来上がり

