

ターメリックの黄金色が食欲そそる

炊き込みビーフピラフ



■ 材料

サーロイン ステーキカット 1枚 (100g) / 米 1合 / バター 10g /
にんにく 大1片 / 玉ねぎ 60g / 白ワイン 小さじ1 / ターメリック
小さじ1/2 / 塩胡椒 小さじ1/2 / 顆粒ビーフブイヨン 小さじ1 / 水
160ml / パプリカパウダー 適宜 / 黒オリーブ 3粒


■ 下準備

米をとき浸水しておく

ビーフブイオンを水に溶かしてお

■ 作り方

1. にんにく、玉ねぎを細かくみじん切りに、サーロイン ステーキカットを角切りにしておく
2. フライパン (18cm~20cm) にバターを溶かし、にんにくと玉ねぎをしんなりするまで炒めたら、肉を加え焼き色がつくまで炒め、塩胡椒で味付けをし、白ワインで風味付けする
3. 浸水しておいた米の水気をきり、(2)に米とターメリックを加え炒め、水にといたビーフブイオンを加え沸騰するまで強火で熱する
4. 沸騰後、蓋をして弱火で10分加熱し、蒸らす。仕上げにオリーブ、パプリカパウダーを散らして完成

 **La-Cocina** では季節のレシピを無料配布中
<http://la-cocina.jp> にてプリントアウトできます*

recipe by Oisy!料理教室
<http://oisyyy.wix.com/oisy>