



電子レンジで簡単にピラフが出来ます。

カニの風味がとても引き立ちます。



## カニピラフ

### ～材料～

米 1合

水(カニの汁があれば混ぜる)

米の1.2倍



カニ缶 50g 玉ねぎ 50～60g

バター 8g コンソメ 4g

サフラン 6本

A

塩・胡椒 少々

### 作り方

- 1, 容器に研いだ米と分量の水を一緒に入れて30分ひたします。
- 2, 玉ねぎは細かくみじん切りにします。
- 3, ①の容器にAを入れ、お好みで塩・胡椒をします。
- 4, 上蓋(穴1)をセットして500Wの電子レンジで8分加熱します。  
200Wで8分加熱後そのまま10分蒸らします。
- 5, 出来あがった容器を取り出し上蓋を取り、しゃもじで全体を軽く混ぜます。  
上蓋をはずしたまま、電子レンジかオーブントースターで3～5分程加熱し、  
水気を取って出来上がり。