

## インドネシア風焼飯♪あごだしのナシゴレン(1人前約441kcal)



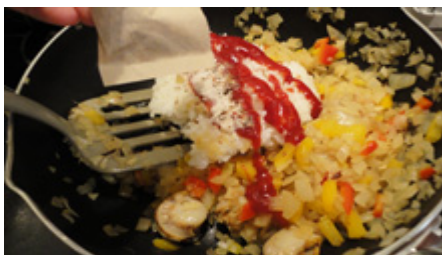
### <材料(1人前)>

- 玉ねぎ…1/2個
- パプリカ…赤、黄それぞれ1/2個
- ご飯…お茶碗1.5杯分
- ベビーホタテ…100g
- 豆板醤…小さじ1
- ケチャップ…大さじ1程度
- にんにく…お好みの量
- [だし取り職人](#)…1袋

### <使用した商品>



【1】にんにくと豆板醤をフライパンで炒め、においがたってきたらみじん切りにした玉ねぎを入れます。玉ねぎが透き通ってきたらみじん切りにしたパプリカを加えます。



【2】玉ねぎ・パプリカに火がよく通ったら、ご飯、ケチャップ、[「だし取り職人」](#)、ベビーホタテを入れてよく混ぜます。



【3】ホタテに火が通ったら、お皿に盛りつけて完成です。