



## ★ホエーピラフ



ホエーで炊く  
ともっちり  
するよ。

### <材料>

牛乳	1 $\frac{1}{2}$ リットル
バター	20g
米	3合
シーフードミックス	適量
ミックスベジタブル	適量
酢	大さじ4~5
塩	少々
コシヨー	少々
コンソメ	2個



### <作り方>

- ① 牛乳を約90℃まで温め火を止め酢を加えザルでこす。  
白い固まりがカッテージチーズ/黄緑色の液がホエー(乳清)
- ② 米は洗いザルにあげておく。
- ③ フライパンにバターを入れシーフードミックス・ミックスベジタブルを炒め、その中にザルにあげた米を入れ炒める。
- ④ 米・シーフードミックス・ミックスベジタブルが混ざったら炊飯器に入れホエー(乳清)を3  $\frac{1}{2}$ カップ入れコンソメ・塩・コシヨーを入れる。
- ⑤ 炊飯器のスイッチを入れ炊きあがったら混ぜる。

### <ポイント>

ホエー(乳清)は事前に作り冷ましておく。  
コンソメは固形の場合刻む、顆粒を使うとよい。