

# オケラのピラフ



## 材料

オケラ	6匹
白米	2合
にんにく	1片
玉ねぎ	2/1
ベーコン	100g
ピーマン	2/1
コンソメ	1個
オリーブオイル	大さじ3
塩・こしょう	お好み
水	400cc

## 作り方

1



ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎ・ピーマン・にんにくをみじん切りし下準備をする。コオロギは、下茹でし、軽く油で素揚げする。

2



オリーブオイルを入れ、みじん切りしたにんにくを入れる。にんにくがきつね色になったら、ベーコンをいれ、炒める。

3



弱火で玉ねぎをじっくり炒め、ピーマンも加えさらに軽く炒める。

4



玉ねぎが、しんなりきつね色になったら、素揚げしたコオロギをいれ、さっと混ぜ合わせる。

5



白米を加え、混ぜ合わせる。水(400cc)にコンソメを入れ溶かし、白米全体にかける、仕上げは塩こしょうで味付け。塩こしょうは、しっかりと振りかける。



## コツやポイント

- 白米がべちゃつとならないように【5】で白米をしっかりと炒める。
- 「手のひらを太陽に」を歌いながら作る。

♪～僕らはみんな生きている～ミズだってオケラだってアメンボだって～

(JOKEです)