

# GABAN®

## イカとキノコのタジン シナモンライス添え



トマト味のタジンに、イカとキノコのうま味が加わってさらに濃厚な味に。  
付け合せのシナモン香るごはんデエスニック感アップ！

### 🍷 材料 (5人分)

いか…480g  
玉ねぎ (5mm幅) …180g  
にんにく (みじん切り) …10g  
しめじ…100g  
エリンギ…80g  
しいたけ…60g  
カットトマト水煮缶…570g  
トマトペースト…36g  
A **GABAN® カエンペッパーパウダー**…0.9g  
**GABAN® クミンパウダー**…1.7g  
塩…2g  
**GABAN® オリーブオイルEXバージン**…15ml  
水…100ml

米…300g  
玉ねぎ (みじん切り) …50g  
B トマトペースト…18g  
**GABAN® シナモンパウダー**…1.3g  
**GABAN® クミンパウダー**…0.7g  
塩…3g  
水…360ml

### 🍲 レシピ (所要時間:50分※)

- ① 米は研いでザルに上げておく。
- ② 炊飯釜に①、玉ねぎ、Bを入れてサツと混ぜて炊飯し、炊き上がった後軽く混ぜる。
- ③ エリンギは長さ4cmのくし形、しめじは小房、しいたけは半分の大きさに切る。
- ④ いかは内臓を取って皮をむき、2cm幅の輪切り、ゲソは食べやすい長さに切る。
- ⑤ 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で熱し、香りが出たら玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- ⑥ ⑤に③、④、Aを入れて軽く炒める。
- ⑦ ⑥にトマト缶、トマトペースト、水を入れ、煮立ったら5分ほど煮て、180℃のオーブンで10分ほど煮る。
- ⑧ 器に②、⑦をそれぞれ盛りつける。

※炊飯時間は含みません。