

簡単！パエリア

Paella

材料（5人分）

オリーブオイル

にんにく 1/2 個

玉ねぎ 1 個

ピーマン 2 個

パプリカ（赤・黄）各 1/2 個

ブロッコリー 1/4 個

さやいんげん 6 本

アスパラ 適量

ぶなしめじ・マッシュルーム・エリンギ・まいたけ 各 1/2 パック

鶏もも肉 1 枚 か ブロックベーコン 180 g

イカ 1/2 杯

えび 15 尾

ムール貝 適量

あさり 1 パック

貝柱かほたて（刺身用） 1 パック

レモン 1 個

パセリ 1/2 束

ワイン（赤）120cc

うこん（ターメリック・粉）大さじ 1

サフラン 1 つまみ

塩（多め）、こしょう

固形ブイヨン 1 個（水 600cc）

米 600 g（4 合）

ローリエ（月桂樹）1 枚

バター 適量



あわせて 500 g 位

《調理法》

- ① フライパンにオリーブオイルを入れる。
- ② にんにくのみじん切りを炒め、香りづけする。
- ③ 玉ねぎのみじん切りを加えて弱火で炒める。
- ④ 色づいたら一度取り出す。
- ⑤ フライパンでオリーブオイル大さじ1を熱する。
- ⑥ 鶏肉かベーコン、イカ、エビを入れてよく炒める。
- ⑦ ワイン 120cc を加え、7分程煮込む。
- ⑧ 中火にしてパプリカ、塩コショウを加える。
- ⑨ 水 600cc にムール貝・あさり、サフラン、固形スープの素を加え、蓋をして5分程中火で煮込む。
- ⑩ ざるで、具とスープを濾して分けておく。
- ⑪ 米 600g と⑨でできたスープ 720cc、④玉ねぎとにんにくを炒めたもの、ローリエを炊飯器で炊く。
- ⑫ ごはんのできあがり
- ⑬ フライパンにバターを溶かし、ご飯に⑩の具をのせ、少し焦げ目をつけるまで焼いてできあがり。