

1人分あたり 434kcal / 塩分 1g



フライパンでパエリア



【材料】4人分

米 2合 300g (洗わない)
 鶏もも肉 1枚 180g
 (皮を取り除き、一口大に切る)
 えび 4尾 (背わたをとる)
 アサリ 200g (砂出ししておく)
 玉ねぎ 中1個 (みじん切り)
 にんにく 1片 (みじん切り)

ピーマン 1個 (縦1cm幅に切る)
 赤パプリカ 1/4個 (縦1cm幅に切る)
 レモン 1/2個 (くし切り)
 オリーブオイル 大さじ2
 サフラン ひとつまみ
 コンソメの素 1個 4g
 白ワイン 大さじ2



【作り方】

- ①お湯 400cc に、サフラン・コンソメを入れて、15分ほどひたしておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎ・にんにくを中火で透き通るまで炒め、米も加えて1分ほど炒める。
- ③①と白ワインを注ぎ、平らにならす。上に鶏もも肉・アサリ・えびを並べてふたをする。
- ④沸騰が続く程度の弱火で15分加熱する(水がなくなった時は少し足す)。
- ⑤ふたを開け、水分が残っている時は飛ばす。
- ⑥火を止めて、ピーマン・赤パプリカを並べ、ふたをして10分蒸らした後、仕上げにレモンを飾る。

パエリアは、スペインを代表する世界的に人気の料理の一つです。野菜をたくさん摂ることができ、栄養満点で見た目にも美味しいおすすめメニューです。フライパンで簡単に調理できますので、チャレンジしてみてもいいですね！
 ちなみにパエリアに欠かせないパプリカは、栄養満点の野菜でビタミンCはレモンの約2倍ともいわれています！
 ピーマンよりも苦みが少ないので、お子さまにもおすすめです。