

★パエリア



材料 米 1.5カップ
 水 2カップ
 玉ねぎ、トマト 1/2コ
 ニンニク 1片

※ 魚の切り身、イカ、エビ、貝類など
 パプリカ、セマン、ミニトマトなど

サフラン ひとつまみ
 コニヤク キューブ 1コ
 塩、コショウ 少々
 オリーブオイル
 レモン

鶏肉でも
 OK!!

フライパンか
 ホットプレートで
 できます

作り方

- ① 玉ねぎ、ニンニクをみじん切りにして オリーブオイルで炒める
- ② トマトを糸状に切って加え、炒める
- ③ 米は洗わずにそのまま加え、すきとおるまで炒める
- ④ 水、コニヤク、塩、コショウ、サフランを加え、
 しばらくしたら 具材(※)をのせて、水分が少し減るまで煮る
- ⑤ パプリカ、セマン、ミニトマトなどを色よくあせて
 7分ほど弱火で煮る
- ⑥ 火を止めて 10分くらい蒸らす
- ⑦ くり開けに切ったレモンを添えて 食卓に!!



☆ 仕上げが「できるくらいが」おいしいよ♪