

*** フライパン華やかパエリア ***

<材料>5人分

米200ml・・・さっと洗う

A=水200ml+チキンコンソメ 1/2 個

+サフラン1つまみ(サフランなければターメリック小さじ 1/2)

玉葱(大) 1/4 個・・・微塵切り

にんにく 1/2 かけ・・・微塵切り

マッシュルーム 3 個・・・薄切り

海老 5 尾・・・背の方に切り込みを入れ背ワタとる

ウィンナーソーセージ 3 本・・・小口切り

鶏もも肉 100g・・・一口サイズに切って塩・胡椒する

するめいか 1 杯・・・輪切り

あさり 10 個・・・洗っておく

トマト 1/2 個・・・ザク切り

トマトピューレー 大さじ 2

パプリカ(赤・黄) 各 1/4・・・細切り

白ワイン 50ml ・こめ油・塩・胡椒・各少々

グリーンリーフ適量

レモン 1 個・・・くし切り



<作り方>

1. フライパンに油を熱して、海老・鶏肉・いか・あさを炒め、白ワインを振り掛けあさが開いたら取り出し、煮汁も残しておく。
2. 再びフライパンに油を入れてにんにく・玉葱を炒めて米を入れて透明感が出たら、ウィンナー・マッシュルーム・トマト・トマトピューレーを加えて炒め合わせ A と①の出汁を入れ混ぜながら沸騰させ煮る。
3. ②に①のあさり以外を表面に並べてやや弱火にして蓋をし、少し焦げ色がつく程度煮て、出来上がる寸前にあさり・パプリカを加え蒸らす。
4. 器に③を盛ってグリーンリーフとレモンを添えて、レモンをかけていただく。