

# お料理・・・しちゃう？！

—シェフや栄養士のおすすめ Vol.3—

今日はみんなで、ひとつ鍋(フライパン)をかこむのだ！



## 見た目も華やか”パエリア”

【材料】4人分

米	2カップ
鶏もも肉	250g
あさり	200g
えび	6尾
トマト	1個
玉ねぎ	1個
ピーマン	1個
パプリカ(赤)	1/2個
にんにく	1かけ
★コンソメ	1個
★水	350cc
★サフラン	ひとつまみ
★塩	小さじ1と1/2
白ワイン	50cc
オリーブオイル	大さじ2
塩	適量
こしょう	適量
レモン	1/2個



【作り方】 直径26cmのフライパンを用意してね。

### まず・・・

- 1 ★の材料を合わせて電子レンジで加熱し溶かす。
- 2 鶏もも肉は一口大に切る。えびは背わたと足を取り除く。
- 3 あさは砂をはかせておく。(海水程度の塩水につけて砂をはかせる)
- 4 玉ねぎ、にんにくはみじん切り。トマトは2cm角に切る。パプリカ、ピーマンは乱切りにする。

### 次に・・・下処理

- 1 鶏肉は塩・こしょうを振りフライパンで表面を焼いたら取り出す。
- 2 えびの色が変わるまで焼き取り出す。
- 3 ピーマン、パプリカはさっと炒め塩・こしょうを振り取り出す。

### さあ～いよいよです

- 1 フライパンにオリーブオイルをひき、弱火でにんにくを香り良く炒める。
- 2 玉ねぎを加え透き通るまで炒める。
- 3 米を加え透き通るまで炒める。  
※米は洗わずに使う。
- 4 トマト、白ワインを加えて炒める。
- 5 ★の調味料を加える。
- 6 中火でヘラで混ぜながら煮詰める。  
※ヘラで混ぜた時フライパンの底が見える位まで。
- 7 下処理した材料をちりばめる。ふたをして弱火で15分ほど加熱する。
- 8 火を止めて15分ほど蒸らす。

完成！！

みんなでおいしく召し上がれ。



レシピ：保健所栄養士