

パエリア弁当



鶏もも肉	300g	オリーブ油(下準備用)	小4
えび	100g	オリーブ油(炒める用)	大3
いか	100g	水	400ml
あさり(砂抜きしたもの)	200g	ローリエ(あれば)	1枚
ピーマン	50g	カレー粉	小1
パプリカ(赤)	50g	日本酒	大4
にんにく	小1(約5g)	固形スープのもと(洋風)	1コ
たまねぎ(みじん切り)	150~200g	レモン(くし切り)	1コ分
トマト(細かくカット)	150~200g	パセリ(刻んだもの)	適量
米	2合	塩・こしょう	少々

詳しいレシピはHPをチェック!

作り方

- 1 フライパンにオリーブ油をしき、鶏肉を入れ表面に軽く焦げ目がつくまで、中火で炒める。
- 2 えびの脚、背わた、尻尾の汚れを落とし、殻がついたままオリーブ油で炒める。
いか・ピーマン・パプリカも塩・こしょうを加え、同様に炒める。
- 3 みじん切りのにんにく、たまねぎをオリーブ油で炒める。
たまねぎは、透き通るまで焦げないように、注意して炒める。
- 4 トマトを入れ、しんなりしてきたら火を弱め、米を入れる。
👉米を洗うと食感がベチャツとするので、生のまま入れる!
- 5 水・日本酒・カレー粉・固形スープのもとを入れ、火を強め沸騰してきたら中火にする。
水分が飛び、底の米が見えるまで炊いたら、火を止める。
- 6 炒めた具材を並べ、鶏肉は、どこからでもでてくるようにまんべんなく埋め込む。あさを上から、並べる。
- 7 ふたをして弱火で15分、炊く。
フライパンの縁に、水分が残っていれば火を強める。
- 8 ふたの水分が飛んだら、そのまま20分蒸らす。
レモンとパセリを散らし、お弁当箱につめたら完成!

