

# ☆楽しくおうちごはん☆

## 《お手軽パエリア》



難しそうなパエリアですが、このレシピはフライパン1つで出来るので、初めての人でも挑戦しやすい作り方です。彩りが良いので、ちょっと豪華にした日におすすめです。

### ◆材料◆（4人分）

シーフードミックス	150g
酒	適量
にんにく	少々
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	2個
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
レモン	1/2個
鶏もも肉	80g
オリーブオイル	大さじ1
トマト缶	200g
お米	2合
水	300mL
コンソメ	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

### ◆作り方

- ①シーフードミックスに酒を振りかける。  
にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。  
ピーマン、赤・黄パプリカは種を取り、1cm幅に切る。  
レモンはくし切りにする。  
鶏肉は一口大に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、玉ねぎを炒める。香りが出たら、シーフードミックス、鶏肉、パプリカ、ピーマン、トマト缶、分量の水を加え強火にかける。
- ③洗米した米を入れ、全体に混ぜながら炒める。
- ④お米に透明感が出たら、◆を入れ、混ぜ合わせる。沸騰したら、弱めの中火にし、20分炊く。  
(時々様子を見て、火加減を調節してください。)
- ⑤火を消し、蓋をしたまま10分蒸らす。
- ⑥皿に盛り付け、レモンを添える。

### ◆1人分栄養価

エネルギー	食塩相当量	野菜摂取量
397kcal	1.4g	128g