

美味!伊達な御馳走

～材料～



【炊き込み簡単パエリア】

お米	2 合
■冷凍むきエビ	50 グラム
■あさり水煮缶	1 缶
■焼き鳥缶詰 (塩味)	1 缶
■コンソメ	小さじ 1
■サフラン	少々
又は、ターメリック	小さじ 1/2
■ローリエ	1 枚
塩、ブラックペッパー	少々
パプリカ (赤)	1/2 個
アスパラ (細め)	5 本
レモン汁	お好みで
パセリ	お好みで

～作り方～

1

お米を研いで、30 分ほど水にひたしておく。

2

炊飯器にお米と 2 合分の水を入れ、■の材料を入れてご飯を炊く。

3

その間に、パプリカとアスパラを 8mm くらいの角切りにして、お湯を沸かし塩を少々入れ 1 分程度茹でる。

4

ご飯が炊きあがったら、パプリカとアスパラを加えて軽く混ぜる。塩とブラックペッパーで味を整える。

5

お皿に盛り付けて出来上がり。食べる時はレモン汁とパセリをお好みでかけて下さい。

6

おにぎりにしてもいいように具材を小さく切っています。

7

8