

9月17日2年生



炊飯器パエリア
コンソメスープ
サラダ



【炊飯器パエリア】

<材料・3合分>

◎シーフードミックス 100g ◎鶏胸肉 150g ◎赤・黄ピーマン 各1/4個
◎ピーマン 1個 ◎にんにく 1かけ ◎サフランの素
◎米 3合 ◎白ワイン 1カップ ◎オリーブオイル 大さじ1 ◎塩・こしょう 少々
◎パセリ 適量

<作り方>

- ① 米はサフランを加え炊く。
- ② フライパンを熱し、オリーブオイルを入れ、中火でみじんざりにしたニンニクを香りが出るまで炒める。
- ③ ②にシーフードミックスを入れ、塩、こしょう、白ワインを加え、3分蒸し焼きにする。
- ④ 鶏胸肉に下味をし、フライパンで焼き、1cm角に切る。
- ⑤ ③をざるにあげ、汁気を切る。
- ⑥ 炊き上がったサフランライスと、鶏肉、⑤を加え、蒸らす。

【コンソメスープ】

<材料・2人分>

◎人参 1/6本 ◎玉ねぎ 1/6個 ◎ベーコン 1枚 ◎ブイヨン 300cc
◎塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、人参は細切りにする。
- ② 鍋にコンソメ・水を入れ火にかけて、沸騰したらベーコン、野菜を入れる。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、塩こしょうで味を整える。

【サラダ】

<材料・2人分>

◎トマト 1/2個 ◎レタス 2枚 ◎キュウリ 1/2本
【A】◎しょうゆ 大さじ1 ◎酢 大さじ1 ◎サラダ油 大さじ1 ◎砂糖 大さじ1/2

<作り方>

- ① トマトはくし型切り、キュウリは斜め切りにし、レタスは適当な大きさにちぎる。
- ② ドレッシングの材料を合わせ、きれいに盛り付けた①の上にかける。