



10月10日

2年生



## 炊飯器パエリア コンソメスープ フルーツゼリー

### 【炊飯器パエリア】

#### ＜材料・2人分＞

◎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て炊く。
- ② フライパンを熱し、オリーブオイルを入れ、中火でみじん切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 ④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。
- ⑦ 皿にパエリアを盛り付け、細かく切った赤・黄・緑のピーマン、パセリをあしらう。

### 【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 ◎塩コショウ 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・水を火に入れてかけ、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ながら、塩コショウで調える。

### 【フルーツゼリー】

#### ＜材料・2人分＞

◎グレープジュース 500g ◎砂糖 適宜 ◎ゼラチン 20g ◎水 90cc ◎サイダー 500g ◎ゼラチン 20g  
◎水 90cc ◎みかん 適量 ◎パイナップル 適量 ◎もも 適量

#### ＜作り方＞

- ① グレープジュースに好みで砂糖を加え、お湯で溶かしたゼラチンを加えて混ぜ、器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ② サイダーも①と同様に作り、バットに入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ ①にカットしたフルーツを盛り、その上にクラッシュ状にしたサイダーゼリーを盛りつける。