



10月15日

2年生



炊飯器パエリア コンソメスープ

【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1/2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 1/2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、中火でみじんぎ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 1cm角に切った鶏胸肉をフライパンで炒め、塩、こしょうをし、細く切った赤・黄・緑のピーマンを加え、軽く炒める。
- ⑤ 炊き上がったサフランライスと、④、汁気をきった③を加え、蒸らす。
- ⑥ 皿にパエリアを盛りつけ、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・水を入れ火にかけ、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たら、塩コショウで味を整える。