

## 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・黄パプリカ…各1/4個  
ピーマン……1個  
にんにく……1かけ  
白ワイン……50cc  
オリーブオイル……大さじ1  
塩・こしょう…少々  
パセリ……適量

### 【ターメリックライス】

米……3合  
ターメリック…小さじ1  
バター……20g  
塩……小さじ1/2

- 1 米にターメリック、バター、塩を加え炊く。
- 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 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、細く切ったパプリカ、ピーマンを加え、軽く炒める。
- 5 炊き上がったターメリックライスと、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



- 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、塩コショウで味を調える。

## バナナケーキ ♥♥♥♥

### <材料・パウンド1個分>

ホットケーキミックス……200g  
バナナ……2本  
牛乳……100cc  
卵……2個



- 1 バナナは飾り用に10切れ残り残りは細かく切る。
- 2 材料をすべてよく混ぜて、型に流し込む。
- 3 180度のオーブンで20~30分焼く。  
竹串で中心をさしてみて水分がついてこなければ出来上がり。

# 10月13日(3年生)



本日のランチメニュー  
炊飯器パエリア  
コンソメスープ  
バナナケーキ

久田学園佐世保女子高等学校