

黄色が主役☆

フライパンパエリア

隠し味にカレーパウダーとオレンジジュース!

簡単にフライパンでパエリアができます☆

作り方

① 下ごしらえする。

トマト: 半分につかり、種を取り除く。

鶏肉: 一口大につかり、塩こしょうする。

タコ: 一口大につかる。

パプリカ: 1cm 幅の糸状につかり

米: 石臼いでからザルにあげ、30〜40分ほど水気を切る。

② フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を熱し、

①の鶏肉を焼き、焼き色がついたら取り出す。

③ ②のフライパンに、オリーブオイル(大さじ1/2)を熱し、

①のトマトの断面を下にして少し焦げくまで焼き、ひっくり返して塩をふり、取り出す。

④ ③のフライパンを一度洗い、オリーブオイル(大さじ1)、にんにくを入れて弱火で香りをたて、

玉ねぎを炒め、少し焦げくまで炒める。

⑤ 米を入れて油を回すようによく炒め、カレーパウダー、ターメリックを炒めてさらに炒める。

⑥ オレンジジュース、水を入れて、塩、こしょうをふり全体を混ぜ、

沸騰させてから③のトマトをのせる。

⑦ A をのせて、フタをして約10〜12分

弱火で蒸し焼きにする。

⑧ 器に盛りつけ、レモンを添え、好みでオリーブオイルをかける。

材料 (4人分)

プチトマト	101個	
にんにくのみじん切り	1片分	
玉ねぎのみじん切り	1/21個分	
鶏もも肉	1枚 (250g)	
シーフードミックス(冷凍)	300g	} 合わせて400g
タコの足	100g	
パプリカ(赤)	1個	
パプリカ(黄)	1個	
米	3合 (540ml)	
カレーパウダー	小さじ1/2	
ターメリック	小さじ1	
オレンジジュース	150cc	
水	400cc弱	
レモン		} 各適量
オリーブオイル		
塩、粗びき黒こしょう		各少々

