

海の幸パエリア



材 料(フライパン1個分)

米(無洗米) 1.5カップ
有頭エビ 6尾
あさり 300g
玉ネギ 1/2個
にんにく 1片
さやいんげん 100g
マッシュルーム 6個
ミニトマト 6個

A 水 300ml、
チキンコンソメ 1個、
サフラン小さじ1/2弱、
塩 小さじ1/2強
オリーブオイル大さじ3
レモン 1/2個

***** 作り方 *****

- 1 エビは背ワタをとります。あさは砂出しをして、殻と殻をこすり合わせてよく洗います。
- 2 玉ネギはうす切り、にんにくはみじん切りにします。
- 3 さやいんげんはへたを切りおとして、長さを半分に切ります。マッシュルームは汚れをふきとって、4等分に切ります。ミニトマトはへたをとります。
- 4 なべに分量の水をわかし、Aを加えてまぜます。
- 5 フライパンにオリーブオイルを熱し、2をいためます。
玉ネギがすき通ってきたら米も加えて更にいためます。
- 6 5の米がすき通ってきたら、いんげん、マッシュルームも加えていため、1、4とトマトを加え、ふたをします。
- 7 ふっとうしたら弱火にして、15分間位炊きます。最後に30秒間位強火にかけて火を止め、蒸らします。
- 8 レモンは、くし形に切って7に添え、レモン汁をしばっていただきます。

