



2023 May
Menu



フライパンで作るパエリア

フライパンで作るパエリア

材 料	作 り 方
(4人~5人分)	
海 老 8尾 (殻付き)	1. 海老・手羽中は、それぞれ別のポリ袋に入れて、酒1T、塩・ふたつまみ、砂糖ふたつまみをもみ込んでおく。
鶏手羽中 10~12本	2. にんにくは、ホイルに包んで焼き(魚焼きグリッド・スターで)みじん切りにする。
酒・塩・砂糖	3. 玉葱、セロリは みじん切りにする。
にんにく 大2片	4. フライパンにオイルを熱し、水気をふき取った手羽中に、こんがり焼き色をつけながら、玉葱・セロリ、にんにくを加え、炒める。
玉 葱 100g	
セロリ 40g	
オリーブオイル 3T	
A { トマトピューレ 100ml (又はトマト水煮) 水 4C (800ml) 塩 1t 弱 サフラン 1/2t こしょう 米 2合	5. (A) を入れた後、水気をふき取った海老を加える。
	6. 煮立ったら、手羽中と海老を取り出す。
	7. 米を加える。(洗わずに加える)
	8. 強火で 炊く。(5分くらい)
	9. スープが煮詰まり、米がふくらしてきたら弱火にして 炊く。
	5~6分 後、フタをして 炊き上げる。
	パプリカ(角切り)、アスパラを入れる場合ここに上に並べる。
	10. 6~7分したら、最後に、強火にしてから(10秒強くらい) 火を止める。
	11. 取り出しておいだ 手羽中と海老を上 に 並べる。
	12. パセリ、くし型に切ったレモンを のせる。
<u>他に具材として</u>	
パプリカ(赤・黄)	
パセリ	
アスパラ など	
レモン	
フライパンは、 26~28cmのもの を使用	