

料理レシピ

材料(2人分)

米(1合でなく200ccのカップ)	1カップ
ツナ缶	70g(1缶)
トマト水煮缶	200g(1/2缶)
あさり水煮缶	65g(1缶)
グリーンピース缶	40g(1缶)
パプリカ粉	少々
固形スープの素	1個
水	250cc
にんにく(チューブ)	少々



作り方

- 1 フライパンにツナ缶、トマト水煮缶と、あさり水煮缶の汁のみ、固形スープの素、水、にんにくを入れへうで混ぜ合わせる。
- 2 火にかけ強火で煮る。沸騰したら中火にして米とパプリカ粉を入れ、混ぜながら10分くらい煮る。
- 3 鍋底が見えるくらいに水分が減ったら、弱火にして汁をのぞいたあさり水煮缶とグリーンピース缶を加える。
- 4 蓋をして鍋の周辺部に炎を当てて回転させながら6～7分煮る。
- 5 最後に、強火で焦がし、火を止めて5分蒸らす。

パエリア

- ★スペインを代表する料理で、取っ手が付いた浅底の丸い専用のパエリア鍋を使用してお米を水から炊き上げます。お米に芯を残した状態で炊き上がりとなり、黄色い色と香りをつけるためにサフランを使用するのが特徴です。スペインでは鍋に蓋をせず、たっぷりの具材を蓋代わりにして炊き上げます。
- ★今回の「即席パエリア」は缶詰の具材を使用し具材の量が少ないため、蓋をして作ります。