

11月前半放映

☆魚介のパエリア☆

【材料：4人分】

- ・米…2合
- ・えび…8尾
- ・あさり…200g
- ・ベーコン（塊）…70g
- ・パプリカ（赤）…1個
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・にんにく…1片
- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・パセリ…1枝
- ・レモン…くし切り4個

【A】お湯…450cc サフラン…0.3g コンソメ顆粒…小さじ1 カレー粉…小さじ1/3

【作り方】

- ① えびは背わたを取り、ベーコンとパプリカは5mm巾に切り、玉ねぎ、にんにくは共にみじん切りにする。
- ② キャセロールに、米、玉ねぎ、にんにく、オリーブオイルを入れ混ぜ合わせ、その上にえび、あさり、ベーコン、パプリカを彩りよく並べ、【A】を合わせて注ぎ入れる。
- ③ フタをしてオートメニュー（ごはん）で加熱し、仕上げにパセリのみじん切りをふり、レモンを添える。