

いろいろ綺麗な

# パエリア風炊き込みご飯



調理時間40分

## 材料

4人分

## 作り方

米 2合  
たまねぎ 1/2個  
鶏もも肉 1/2枚  
あさり 100g  
えび 4~8尾  
パプリカ赤・黄 各1/4個  
ピーマン 1個  
にんにく 1片  
オリーブオイル 大さじ1  
白ワイン 大さじ2

水 400CC  
塩 小さじ  
コンソメ (顆粒) 小さじ1  
ケチャップ 大さじ1  
カレー粉 小さじ1/2~1  
こしょう 少々  
サフラン (あれば) 少々

ミニトマト 4個 (1/4に切る)  
イタリアンパセリ 適宜

1. 米を洗い、ざるに上げ水気をきっておきます。
2. たまねぎはみじん切り、鶏もも肉はひと口大に切ります。パプリカとピーマンは縦1cm幅に切り、あさはりは殻付きのまま洗い、えびは殻をむいておきます。
3. 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、たまねぎ、みじん切りにしたにんにくを炒めます。しんなりしたら、白ワインを加えアルコールを飛ばします。(水分が残った状態で問題ないです)
4. いったん火をとめ、1とAを入れて全体に混ぜ、その上に2をのせ、鍋の蓋をします。
5. 自動炊飯機能で炊飯します。
6. 仕上げにミニトマト、イタリアンパセリを飾ります。

自動炊飯機能がない場合の目安  
中火で沸騰させ、沸騰後弱火で  
13分、消火し、むらし15分。