

# フライパンで作るパエリア

## ★ 材料 ★

米	2合	チキンスープの素	2個
鶏もも肉	2/3枚	水	450cc
えび	8尾	サフラン	めしべ15本分
あさり	10~20個		※あれば
ウインナー	8本	トマトソース	大さじ5
赤ピーマン	1個	トマトピューレ	大さじ1
ピーマン	2個	白ワイン	大さじ2
にんにく	1片	レモン	1個
玉ねぎ	1/4個	塩	小さじ1/2
パセリ	適量		

※サフランはお米への色付け用です。トマトソースとトマトピューレでしっかり色が付くので、サフランはなくても問題ありません。



## ★ 作り方 ★

1. えびの下処理を行う
2. あさりを洗う
3. 鶏もも肉を3cm角切りにする
4. ウィンナーに切り込みを入れる
5. ピーマン（赤、緑）を5mm幅に切る
6. 玉ねぎをみじん切りにする
7. にんにくを半切りにしてつぶす
8. パセリをみじん切りする
9. チキンスープの素を細かくきざむ
10. オリーブ油でにんにくを炒め、鶏もも肉を入れ焦げ目がついたら、えびを炒めて取り出す
11. 玉ねぎを入れしんなりするまで炒め、米を加えて透き通るまで炒める
12. サフラン、トマトソース、トマトピューレ、白ワインを入れ混ぜる
13. 水、スープの素、塩を入れて、混ぜる
14. えび、あさり、ウィンナー、鶏もも肉、ピーマンを並べる
15. 蓋をして強火で2～3分、弱火で10～12分炊く  
(ときどきフライパンの位置を変えてあげる)
16. 火を止めて5分むらす
17. パセリをふり、切ったレモンを添える

