

# 美味!伊達な御馳走



～材料 (3～4 人分)～



米	2 合
エビ	6～8 匹
あさり	200 グラム
鶏むね肉	200 グラム
赤パプリカ	1/2
玉ねぎ	1/2
アスパラ	3～4 本
ニンニク	2 片
パセリ	少々
レモン	1/2
白ワイン	50cc
サフラン	少々
水	500ml
コンソメ	小さじ 2
オリーブオイル	大さじ 2
塩、コショウ	適量

## 【おもてなし御馳走パエリア】

～作り方～

1

あさを 50°Cのお湯に 20 分ほど浸す。  
20 分経ったら、ぬるま湯でもみ洗いをして砂抜きする。

2

お米を研いで、30 分ほど水にひたしておく。  
サフランをぬるま湯に 20 分程つけて色をつけ、サフラン水を作る。

3

玉ねぎ、ニンニクをみじん切りにする。  
鶏むね肉、アスパラ、パプリカは食べやすい大きさに切る。

4

エビは背ワタと足を取り除く(好みで殻をむいても OK)。塩、コショウを振っておく。

5

フライパンに、オリーブオイルを入れ、ニンニクを炒める。  
香りが出たらあさり以外の切った材料を炒め、塩、コショウで味を整える。

6

炒めた具材を取り出し、オリーブオイルを入れ玉ねぎと米を炒める。  
白ワイン入れ、さっと炒め、サフラン水、コンソメを加え強火にする。

7

沸騰したら弱火にし、あさを加え 15 分加熱する。ふたを取り、先ほど取り出した具材を盛り付ける。

8

強火で水分を飛ばしたら火から降ろす。  
くし切りにしたレモンとみじん切りのパセリを加えて出来上がり。