

魚介類をたくさん摂れる! **かんたんパエリア**



作り方

- ① ホットプレートを最高温度に熱し、オリーブオイルを半分入れ、鮭、海老を焼いて白ワインを振り、いったん取り出す。
- ② 残りのオリーブオイルを足して、みじん切りにしたA、鶏肉を炒め、つぶしたホールトマトと米を加え、塩・こしょうをする。ブイヨン、サフランを加え、鮭、食べやすく切った赤パプリカといんげんを散らし、沸騰させる。
- ③ 米がスープを吸って形が見えたら150°Cに設定し、フタをして約15分炊く。
- ④ 海老とあさを加え、さらに約10分炊いたら、フタを開けて最高温度にして約15～20秒焼く。お好みでレモン汁をかける。

※フライパンで作る場合は、①は強火、②は中火、③からはフライパンを焼き網の上に乗せて、フタをして弱火で約20分炊く。

材料(2人分)	分量	
鮭	80g	
海老	4尾	
あさり	6個	
鶏肉	80g	
赤パプリカ	1/2個	
いんげん	6本	
米	1合	
オリーブオイル	大さじ3	
A	玉ねぎ	50g
	にんにく	1/2片
ホールトマト	50g	
白ワイン	大さじ2	
ブイヨン	1カップ	
サフラン	ひとつまみ	
塩・こしょう	適宜	

商品に関するお問い合わせ・電話でのご注文

0120-333-310

オンラインショップに関するお問い合わせ

0120-857-310

サントリーウエルネスオンライン

<http://www.suntory-kenko.com/>

受付時間

9:00~20:00

年末年始を除く毎日

お客様とのお電話の内容は、お話の内容確認や、お客様により一層ご満足いただけるよう、応対品質の向上を目指し、録音させていただいております。