

料理名	お家で簡単パエリア
おすすめ品種	栃木県産 とちぎの星
写真	
材 料 (3～4人分)	1 パエリアの素「ニッポンほめ DELI」(日粉) 1袋 2 米 300g (2合) 3 水 350～400ml (あさりの缶詰を使うときなどは、貝のだしがあるので、水は少なめにし、お好みで加減してください) 4 お好みの具材 鶏モモ肉 1枚(約250g) 1口大に切る パプリカ(赤) 1/2個 細切りにする あさり 約200g(砂抜き) なければ あさりの缶詰 えび 6尾 なければ 冷凍シーフードミックス しめじ 半個 、 ウインナー 5本 ピーマン、インゲン、アスパラなどの緑の野菜 玉ねぎ 1/2個 みじん切り 、 にんにく 1粒 みじん切り オリーブオイル なければ 普通のオイル 、 レモン(お好みで)
作り方	1 フライパンにオリーブオイルと玉ねぎとにんにくを入れ、焦がさないように炒める。 2 炒め終わったら、お米は洗わずにフライパンに入れ、お米を少し炒める。その後、パエリアの素、水を入れて一度かき混ぜる。 3 その上に、具材を並べてなじませ、強火にかける。 4 1～2分沸騰させたら、中火でフライパンに蓋をして約15分加熱する。 5 具材に火が通るよう、あまり弱火にしないようにする。 6 火を止めて、10分蓋をしたまま、蒸らして出来上がり。 7 フライパンを食卓におき、お皿に盛り付け、お好みでレモンを絞って食べます。
工夫したポイント	・カラフルで食欲をそそるお米料理に変身させることができました。また、使用する食材により炊き上がりの変化が楽しめました。 ※パエリアはお米が硬めに炊き上がり、おこげができたとしても美味しいので、ご自分の好みの硬さに仕上げるができます。