



スペイン

カルメン 白鳥さんで作る

Paella (パエリア)

●**材料**●

(5人分)

にんにく	2片 (みじん切り)	たら	200g
玉ねぎ	1/2個 (みじん切り)	米 (国産)	500g (洗わない)
青ピーマン	2個 (あられ切り)	塩	少々
トマト	缶詰小1個 (つぶす)	サフラン	少々
あさり	10個	スープ (魚ブイヨン)	3個 (800cc)
いか	1ぱい (輪切り)	グリーンピース	少々
えび	5尾 (殻付き)	赤ピーマン	1/2個
ムール貝	5個	セロリの葉	少々
鶏肉 (もも)	300g (細かく切る)	オリーブオイル	適宜

●**作り方**●

- 1) フライパンに油をひき、にんにくのみじん切りを炒める。
- 2) 他の野菜を入れ、炒める。また、貝、えび、いか、たら、チキンなども入れて炒める。
- 3) フライパンの中に米を入れて炒める。透明になったらサフラン入りのスープとセロリを入れる。
炒めたら、セロリのみ取り出す。
- 4) グリーンピース、塩を入れ、赤ピーマンを飾り、20分炊く。(焦げないように火加減に注意)