

## 【パエリア レシピ】

- ① ボールで米を水洗いし、5～10分程度吸水する。
- ② 吸水終了後、ザルで水気を切る。
- ③ 具材を適当な大きさに切る。スープの具材は切れ次第なべに入れる
- ④ オリーブオイルを入れ、水気を切ったシーフードミックスを炒める。炒めすぎに注意。次の炒めに移行するのは早めに。



- ⑤ ある程度シーフードミックスを炒めたら、次にタマネギ、ピーマンを入れ炒める。
- ⑥ 火が通ったら、米を入れ米が透きとおるぐらいまで炒める。
- ⑦ 具材を平らにして、お湯にコンソメ、ターメリック、オリーブオイル、塩、コショウを溶かし入れる。出汁の量は米が浸る程度。少なければお湯または水でたす。
- ⑧ アルミホイルで鉄板にフタをする。(30分ほど)



- ⑨ 米の様子をみて芯が残っているようであれば水を加える。
- ⑩ 味見して調味料を加える
- ⑪ 水気が飛び、米に芯がおったらトマトを盛り付けて再加熱
- ⑫ トマトが柔らかくなったらできあがり。

