

## 手軽にパエリア ～炊飯器編

材料（ 6人分 ）

鶏もも肉 1枚(300g)  
シーフード（えび、貝類） 200g程度  
玉ねぎ 1個  
にんにく 1かけ  
トマト(中) 1個(150g) \*ミニトマトでも可  
パプリカ 1個  
しめじ 1袋  
エリンギ 1本  
パセリ 1本  
レモン 1個



米 3合(450g)、オリーブ油 大さじ1、固形コンソメ 2個、水 600ml、塩・こしょう

### つくり方

1. 玉ねぎとにんにくはみじん切り、鶏肉は皮をとって1口大にきる
2. トマトは2cm角切り、しめじの石づきを除き小房に分け、エリンギは薄切りにする
3. パプリカは太めの幅に切り、パセリはみじん切り、レモンは6等分にくし切りする
4. シーフードミックスが冷凍の場合は熱湯にさっと通し、お湯はとっておく
5. フライパンにオリーブ油とにんにくを温め、玉ねぎを加えてゆっくり炒める
6. 鶏肉に塩こしょうをしてきつね色になるまでじっくり焼き、トマトきのこ類を加える
7. パセリ、パプリカを加えてさっと強火で火を通し、皿に具をあげる
8. 米を手早く研いで水をしっかりきってから炊飯器にあけ、7の具を上にならにのせる
9. コンソメを分量の水（または4の煮汁）に溶かし注ぐ。具の量や汁をみて水加減を調整する。
10. 炊きあがったら、皿によそいレモンを添える

### \*ポイント\*

- ・コンソメは分量の水で溶かしておくと味のムラを防ぎます
- ・フライパンでは、2人分を1回分（米1合150gで水450ml）の目安に。
- ・炊飯器の容量の7分目くらいの全量でまずは挑戦してみてください。

## 春のお味噌汁

材料（6人分）

木綿豆腐 1/2丁

スナップえんどう 6枚

だし汁 900ml

昆布 5cm幅くらい1枚

煮干しだし 6本くらい

みそ

作り方

1. 鍋に水と昆布、煮干しをいれておく（前の晩に浸しておけばすぐ取りかかれます）
2. 鍋を火にかけ、弱火で煮だしていく
3. 豆腐はさいころ、えんどうはスジを取り斜めに切る
4. だしが沸いてきたら、昆布を取り出しえんどうを加える
5. みそを溶いて、豆腐を加える
6. できたてをいただく



## いかの福袋

材料（6人分）

いか 2ハイ

大根 7cm

人参 1/4本

食塩

A（マヨネーズ 大さじ2、ケチャップ 大さじ1、洋からし 小さじ1/2）

作り方

1. いかは下処理し、熱湯に塩を小さじ1加えてさっとゆで、皮をさっとむいておく
2. 野菜を千切りにして、塩もみしておく
3. 野菜の水気をしぼって、1に隙間無くきっちりつめる
4. 調味料Aをまぜあわせ、ドレッシングをつくる
5. 3を2cm幅程度に切って、4をかけていただく

\*マヨネーズとケチャップの割合はお好みで調整してください

\*野菜はキャベツなどでも可。なるべく細かく、パンパンになるように詰めましょう