

フライパンひとつで簡単♪  
和風パエリア



50分

1人分あたり  
(4人分の場合)

473  
kcal

DELISH  
KITCHEN

ヨークベニマル

# フライパンひとつで簡単♪ 和風パエリア

50分

1人分あたり  
(4人分の場合)  
473  
kcal



## 材料 (3~4人分)

米	2合
あさり(砂抜き済み)	200g
無頭えび	6尾
鶏もも肉	1枚(200g)
ミニトマト	8個
いんげん	6本
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ2

### ☆の調味料

水	400cc
和風顆粒だし	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
塩こしょう	少々

- 1 あさりは軽く洗って水気を切る。えびは竹串などを使って背わたを取り除き、軽く洗って水気をふきとる。
- 2 にんにくはみじん切りにする。いんげんは3等分に切る。
- 3 鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- 4 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱し、香りが立ったら、鶏肉を入れて肉の色が変わるまで炒める。
- 5 米を加えて油がなじむまで炒める。☆を加えて混ぜる。  
米は洗ってざるにあげ、水気を切っておきましょう
- 6 あさり、えび、いんげん、ミニトマトをのせる。ひと煮立ちしたらふたをして弱火で15分炊く。火を止め、そのまま10分蒸らす。