

簡単パエリア

佳作

魚料理コンテスト「求む! 魚料理の知恵・工夫」
受賞者: 岡田萌さん

材料 (4人分)

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| • 米 ……………1と1/2カップ | • はまぐり ……………200g |
| • エビ ……………6尾 | • トマト水煮 ……………100g |
| • 鶏肉 ……………100g | • コンソメ(顆粒)…小さじ2 |
| • ピーマン・パプリカ
……………各1個 | • カレー粉・塩
……………各小さじ1強 |
| • 玉ネギ ……………1/2個 | • 水 ……………400g |
| • ニンニク ……………1片 | • オリーブオイル……適量 |

作り方

- ① 米はとがずにそのまま使う。はまぐりは砂だしをし、ピーマンは種を除いて輪切り、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② エビは竹串で背わたをとる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたニンニクをいれ、香りが立ったら、鶏肉・エビを入れて炒め、色が変わったら一旦取り出す。
- ④ ③のフライパンにオリーブオイルを足し、ピーマン・パプリカ・玉ネギを入れて炒める。
- ⑤ 野菜がしんなりしたらトマト水煮・③を加える。
- ⑥ ⑤にコンソメ・カレー粉・塩・水を加え、混ぜて上にはまぐりをのせてアルミでフタをする。
- ⑦ 中火で15分蒸し、器に盛りつける。

※平成20年8月21日に開催された魚料理コンテストのお手軽! 簡単! ササッとレシピ部門で入賞した作品です。