

フライパンパエリア

～魚介のうま味とカレーの香りで適塩～



1人分 399kcal
塩分 1.4g

材 料（2人分）

冷凍シーフードミックス	150g	A	カレー粉	大さじ1/2
酒	大さじ1		固形ブイヨン	1/2個
米	1カップ170g		水	220ml
玉ねぎ	50g		塩	ひとつまみ
パプリカ赤・黄	各40g			
ピーマン	40g			
オリーブ油	大さじ1/2			
にんにく（みじん切り）	小さじ1/2			

作り方

- ① 米はサッと洗ってざるにあげておく。
- ② 冷凍シーフードミックスは解凍して食べやすい大きさに切り酒をふり10分ほどおき、水気を切る。
- ③ 玉ねぎはみじん切り、パプリカ、ピーマンは1センチ角に切る。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒め香りが出たら玉ねぎを炒める。
- ⑤ 玉ねぎがしんなりしてきたら②と米を加え、米が半透明になるまでよく炒め、Aを加え弱火で加熱する。
沸騰したらパプリカ、ピーマンを上にならべ、ふたをして弱火で20分加熱する。
- ⑥ 火を止めてふたをして10分蒸らし出来上がり。