



# 簡単♪ パエリア

作成者：みかづき

# <材料> 4人分

- 米..... 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>カップ
- 玉ねぎ..... 小1個
- パプリカ..... 2個(赤と黄色それぞれ1個ずつ)
- ピーマン..... 1個
- ミニトマト..... 3個
- ベビーホタテ..... スーパーで売っているもの1パック
- オリーブオイル..... 大さじ2
- ガラスープの素..... ひとつまみ
- 塩..... 少々
- こしょう..... 少々

# <作り方>

1. 玉ねぎは粗みじんにする。パプリカ、ピーマンは細切りにする。ミニトマトは半分に切る。
2. フライパンに玉ねぎ、ベビーホタテ、オリーブオイルを入れて中火で炒める。
3. 2に炊いたご飯、パプリカ、ピーマンを入れてさらに中火で炒める。
4. 3にガラスープの素、塩、こしょうを入れてさっと炒める。
5. 半分に切ったミニトマトを上に乗せて完成！

## <感想>

パエリアと聞くと、難しい工程があり、作りづらいいと思います。ですが、この方法だととても簡単に作ることができ、本格的な味を自宅で楽しめます。

また、具沢山なので見栄えが良く、様々な味を味わうことができます。

入れる具に関してはアレンジも効くのでオススメです！ぜひ作ってみてくださいね！

参考文献：あべみえこ（1999）『365日の材料別おかず全集』  
三興出版