



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 食卓を華やかに彩ろう! 炊飯器でパエリア



一人あたりのエネルギー <b>313kcal</b>	食塩相当量 <b>1.2g</b>	調理時間 約 <b>20分</b> <small>※炊飯時間を除く</small>
-------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

### ■材料 (4人分)

米……………2合  
えび……………8尾  
シーフードミックス……………60g  
玉ねぎ……………1/4個  
パプリカ(赤)……………1/2個  
ブラックオリーブ(スライス)……………20g  
水……………320ml  
A トマトケチャップ……………大さじ1  
コンソメ(顆粒)……………小さじ2  
ターメリック……………小さじ1  
塩……………少々  
粗挽き黒こしょう……………少々  
パセリ……………8房  
レモン……………1/4個

### ■作り方

- ①米は洗ってザルに上げ、30分程度置く
- ②えびは尾を残して皮を剥いて足を取り除き、背に切り込みを入れて背ワタを取る
- ③シーフードミックスは解凍しさと水で洗い、水分を拭き取る
- ④玉ねぎは皮を剥いて粗みじん切りにし、パプリカはヘタと種を取り除き、1cm角に切る
- ⑤炊飯器の内釜に①を入れ、水とAの材料を入れて軽く混ぜ、②、③、④を並べて入れ炊飯する
- ⑥炊きあがったら、えびを一旦取り出してから全体を混ぜ、塩と黒こしょうで味を調える
- ⑦⑤を器に盛り、ブラックオリーブを散らし、⑥で取り出したえびを上のにせ、パセリとくし形に切ったレモンを添える

cooking memo