

みかんパエリア



みかんパエリア

1人前 **396kcal** (塩1.2g)

● 材料(4人前)

米	2合
オリーブ油	大さじ2
にんにく	1片
とりもも肉	100g
ウインナー	大2本
シーフードミックス	150g
エビ(生)	8尾
玉ねぎ	中1/4個
パプリカ(黄)	1/4個
ピーマン	小1個
ミニトマト	1パック
カレー粉	小さじ1/2
水	150ml
コンソメ	1個
みかんの絞り汁	200ml
ケチャップ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
レモン	1/2個

● 作り方

- ① 米はといでザルにあげておく。
- ② にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ミニトマトは輪切り、ピーマン、パプリカは縦に細く切る。
- ④ 鶏肉は一口大に切る。ウインナーは切り込みを入れて食べやすい大きさに切る。
- ⑤ エビは殻のまま縦半分に切る。シーフードは解凍する。
- ⑥ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で炒め、香りが立ったら、中火で玉ねぎ、鶏肉を入れ炒める。ウインナーを加え炒め、米を入れ、油がなじむまで炒める。カレー粉を加え炒める。
- ⑦ ⑥に水、コンソメ、みかんの絞り汁とケチャップを加え、塩・こしょうで味を整える。
- ⑧ 煮立ってきたらピーマン、パプリカ以外の具を並べフタをする。
- ⑨ 弱火にし15分炊く。
- ⑩ 火を強めて10秒ほどしたら火を止めピーマン、パプリカを入れる。
- ⑪ 10分ほど蒸らす。くし型レモンをのせ、フライパンごと食卓に出す。