



## 11 鶴居風パエリア

米	2合	ターメリック(またはカレー粉)	小さじ1
玉ねぎ	1/2個	牛乳	400cc
にんにく	1かけ	水	100cc
パプリカ	1/2個	塩	小さじ2/3
トマト	1/2個	こしょう	少々
シーフード (エビ、アサリ、イカなど)	150g	チーズ(シルバーラベル)	50g
オリーブオイル	大さじ4	パセリ	少々

※およそ4人分の分量です。

- 1 にんにく、玉ねぎをみじん切りにし、パプリカは1/5ほど残して大きめのみじん切りにする。
- 2 フライパン(あればパエリア用の薄鍋)にオリーブオイルを入れ、にんにくと玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ったら①のパプリカを加えて炒める。
- 3 お米を入れて全体に油が回るまで炒め、ターメリックを加える。
- 4 水と牛乳を入れてさっと混ぜる。塩・こしょうで味を調える。
- 5 表面を平らにしてざく切りにしたトマト、シーフードを散らして沸騰させる。沸騰したら蓋をして弱火で20分煮込む。
- 6 火を止め、残しておいたパプリカをのせ、スライスしたチーズを全体に散らす。蓋をして10分蒸らし、仕上げにパセリを散らす。



ちょっと特別な日の夕食には  
シーフードたっぷりのパエリアはいかが？  
特別な材料は要りません  
華やかな一皿は簡単にできちゃいます