

地元野菜たっぷり簡単パエリア

レンチンするだけなのでお米から炊かないので簡単。オリーブオイルで炒めるのでシーフードミックスの臭みがなくなり、また、大玉トマトのスライスを乗せることで、パエリアの元がいい感じに染みて、パエリア感が増します。レンチン後はパエリア感を味わう為に、すぐにラップをはずし、あまり柔らかくしないのがポイント。



○材料と分量(人分)

パックご飯1個
冷凍シーフードミックス80グラム
大玉トマト半分
アイコトマト(ミニトマトでも可)4個
ブロッコリー2房
スナップエンドウ 3個
市販のパエリアの元一人分

○調理工程

シーフードミックスにパエリアの元を三分の一加えて、多めのオリーブオイルで軽く炒めるお皿にパックご飯を並べ、そこに残りのパエリアの元を振り掛ける。スライスした大玉トマトと、ブロッコリー、アイコトマト、スナップエンドウをのせオリーブオイルで炒めたシーフードをオイルごと乗せるラップを被せ600ワットで4分加熱したら終了

○調理時間 10 分