

お料理 クリップ

いつものお鍋で「とっておき！」

チキンの ごちそうパエリア

フライパンだけで作れる、手軽で豪華な一品。
ホームパーティーが盛り上がることを请け合いです。



材料 (4~6人分)

米	3合 (450g)	
	↳ 軽く洗っておく	
鶏モモ肉	1枚	
パプリカ(赤・黄)、 玉ネギ	各1/2個	
サヤインゲン	8本	
オリーブ油	大さじ1	
カレー粉	大さじ2	
塩、コショウ	各少々	
A	水	3割
	固形コンソメ	1個 → 刻んでおく
	塩	小さじ1

作り方

- 1 パプリカは1割幅に、玉ネギはみじん切りにし、サヤインゲンは筋を取って半分に切る。
- 2 鶏モモ肉は一口大に切る。塩・コショウをして皮目から焼き(写真)、いったん取り出す。
- 3 2のフライパンに油を入れ、玉ネギ、米、カレー粉を順に加え炒める。さらにAを加えてパプリカと2をのせ、ふたをして中火で約10分炊く。
- 4 サヤインゲンを3にのせ、弱火でさらに15分炊く。火を止めた後、10分蒸らす。



こんがりと焼き色を付ける。焼き過ぎると身が硬くなるので注意