

<簡単メニュー>

令和4年12月号

フライパン1つで出来上がり、パーティーの1品に！

☆トマトチキンパエリア

【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

米	1合
鶏もも肉(コマ切れ)	150g
玉葱	中1/2個
マッシュルーム	5個
ブロッコリー	1/2株
オリーブオイル	大さじ1
にんにく(チューブ)	2cm
水	1カップ
カットトマト缶	200g
A スープの素	小さじ1・1/2
塩	小さじ1/3
ケチャップ	大さじ2

- ①玉葱は薄切り、マッシュルームは石づきを落として5mm幅に切る。ブロッコリーは、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパン(直径20cm位)を弱火で熱し、オリーブオイルを入れにんにくを炒め、香りが立ってきたら中火にして鶏肉を炒め、更に玉葱、マッシュルームを入れ、玉葱がしんなりしてきたら米を加えて炒める。
- ③米が透き通ってきたら、水、カットトマト缶、調味料Aを加えて混ぜる。上にブロッコリーを並べ、蓋をして弱火で10～15分位蒸す。
- ④米に火が通ったら蓋を外し、中火で5分程度、水分を飛ばす。



- ・鶏肉の代わりにウィンナーやベーコン、お好みで魚介類を入れてもおいしくいただけます。
- ・カットトマトが余ったら冷凍保存したり、トマトと卵のスープなどアレンジできます。

