



ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2007年5月号より」

鶏肉のパエリア風炊き込みごはん・・・フライパンdeごはん



- 1 野菜は1cm角に切り、米は洗ってザルに上げておく。
- 2 鶏肉に塩・こしょうをふって網焼きにし、ひと口大に切る。
- 3 フライパンに油を熱し、1の野菜を炒め、油が全体になじんだら米も加えてさらに炒める(写真：a)。
- 4 米が少し透明になったらAと2を加え(写真：b)、グリーンピースも加えてざっと混ぜ、ふたをして強火で煮る。
- 5 煮たってきたら弱火にし、約15分炊く。
- 6 ふたを取ってピザ用チーズを散らし、再びふたをして約5分蒸らす。

材料(4人分)

鶏肉(もも)	1枚
塩・こしょう	各少々
タマネギ	1/2個
カボチャ	1/8個
パプリカ(赤)	1/2個
ニンジン	1/3本
米	2カップ
グリーンピース(むき身)	1/2カップ
サラダ油	大さじ2
▼A▼	
白ワイン	大さじ2
ブイヨン(スープ)	2カップ
塩	小さじ1/2
ピザ用チーズ	60g

【おいしく炊くワンポイント】

・火が均一に入るように、表面を木じゃくしでならして、米の高さを合わせましょう。

