



あさりとピーマンのパエリア風



材料（2～3人分）

あさり（砂抜きしたもの）……………230～250g
ピーマン……………5個
ニンジン……………1／3本
にんにく……………1片
白米……………2合
無添加鶏ガラスープの素……………1個
オリーブオイル……………適量

→ つくりかた

1. ピーマンは半分に切って種をとり、みじん切りにする。ニンジンは皮を向き、同じくみじん切りに。
2. 白米は水洗いしてざるにあげておく。
3. 鍋にオリーブオイルを敷き、スライスしたにんにくを入れて炒め、にんにくがほんのり茶色になったらピーマンとニンジンを入れて炒める。
4. 野菜がしんなりしてきたら、2の白米を入れ、米全体に油がなじむまで炒める。
5. 全体が浸かるくらいまで水を入れ、鶏ガラスープの素を入れ、あさりを投入する。
6. フタをして弱火で10分蒸らす。あさりが開いたら味見をし、米の芯が残っているようなら水を足し、さらに10分蒸らして出来上がり。