



“香り爽やか” お手軽ポンジュースパエリア

ポンジュースの新たな魅力

NEW CHARM POINT

フライパン一つで簡単にできるパエリア。

見た目も味もごちそう感満載なので、ホームパーティーにもオススメです。



作って *Eating!*
食べてみました。

煮込みスープにポンジュースが入っているので、香り爽やかに仕上がります。ほんのり柑橘風味で、いつもと違う本格パエリアが簡単に作れました。

▶ 作り方

1. にんにく・たまねぎはみじん切り、鶏もも肉は2cm角程度に切っておく。
2. トッピング具材の、有頭海老は縦半分、魚介は下処理し食べやすい大きさ、パプリカはくし切りにそれぞれ切っておく。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、[1]のにんにくを炒め香りが出たら、たまねぎ、鶏肉を加え炒める。肉などを端によせ、コンソメとケチャップを入れて、2分炒める。
4. 米を加えて肉、ケチャップを混ぜながら炒める。お米が透明になったら、ごく弱火に落とし、[2]の魚介などの具材とパプリカを色よく並べる。最後、全体に塩・こしょうを振る。
5. 水、ポンジュース、白ワイン、カレー粉を合わせたものを注ぐ。
6. 沸騰したらアルミホイルでぴっちり蓋をし、さらにフライパン用の蓋をし弱火で15分程炊く。
7. 炊きあがったら蓋をしたまま10分蒸らす。食卓に出す前にレモンなどを飾り、できあがり。

▶ 一口メモ

- ・有頭海老を使うことで、旨味がアップします。
- ・パプリカをピーマンで代用する場合は、火がとおり易いので、蒸らす際に入れると見た目がきれいに出来上がります。

▶ 材料(4人分 ※22cmフライパン)

- 米 …………… 2合
- オリーブオイル …………… 大さじ2
- にんにく …………… 1片
- たまねぎ …………… 1/4個
- 鶏もも肉 …………… 60g
- コンソメ(顆粒) …………… 小さじ2
- ケチャップ …………… 大さじ1と1/2
- 塩 …………… ふたつまみ
- こしょう …………… 少々
- 水 …………… 200cc
- ポンジュース …………… 200cc
- 白ワイン(酒) …………… 大さじ2
- カレー粉 …………… 小さじ1/4

▷ トッピング具材

- 有頭海老 …………… 2尾
- 海老や貝類などの魚介 200g
- パプリカ …………… 1/6個
- レモン …………… 1/2個

