



意外に簡単！ パエリアの作り方



- 材料
- 冷や飯3合
(生米を入れる料理法もありますが、冷や飯でやった方が失敗が無いように思います。)
 - ニンニク2かけ
 - 玉ねぎ100g
 - バター大さじ2
 - 醤油またはナンプラー大さじ2
 - 白ワイン50cc
 - 水300cc
 - オリーブオイル
 - パプリカまたはピーマン
 - その他グリーンピース ニンジン ブロッコリー、カリフラワーな好みで。



①サフランを50ccの水または白ワインに浮か色を引き出します。



②凍っているので解凍します。



③ニンニクと玉ねぎをみじん切りにして炒めます。ある程度炒めたら具材投入！



④ある程度炒めたところで蓋をして水または白ワインを入れて蒸し焼きにします。



⑤蒸し焼きあがったら一旦フライパンから取り出し汁ごと別の容器に移します。



⑥炒めた煮汁はザルで濾してフイベースにしました^^☆多シこれでもたごはんを焼いたりカレーを作ったりしても使えます。



⑦白ごはん3合（若干水気の飛んだ冷ごはんがいいです）をフライパンに入れて白ワインに浸したサフランを入れるとごはんがまっ黄色に染まります。蓋をしないで。そのまま焼き込みます。ある程度水気が飛んで底の部分が焦げかけたら火を止めます



⑧程よいところでさっきの具材を載せて使えます。程よいところでさっきの具材を載せて並べて程よいところでさっきの具材を載せて並べてはいできあがり！