



## アスパラがおいしいパエリア

### 【材料（3～4人分）】

- ・お米（無洗米）3合 ・アスパラ ・玉ねぎ ・ベーコン ・シーフード
- ・レモン（防カビ剤不使用のもの） ・サフラン ・にんにく ・塩
- ・コンソメキューブ 2こ ・オリーブオイル

★人数が増える場合は、お米とサフランの水の量を1合ずつ増やします  
具材は好きなものを好きなだけどうぞ！  
パプリカやソーセージを入れてもおいしい ◎



### 【作り方】

- ① 材料をカット  
玉ねぎみじん切り、アスパラ3～4cm、レモン輪切り、ベーコン食べやすい大きさに
- ② ボウルに水を入れてサフランを浸しておく  
（お米の合数と、水のカップ数を同じにする 例：米3合、水3カップ）
- ③ ダッチオーブンを火にかけ 温まったらオリーブオイルを入れ にんにくを炒める
- ④ 玉ねぎを炒め あめ色になったら ベーコンを炒める
- ⑤ お米を入れて 透明になるまで炒める ←★大切！油でコーティングするように
- ⑥ お米が透明になったら、サフランで色づけた水を加える
- ⑦ 塩・コンソメを入れる
- ⑧ シーフードとアスパラを並べる
- ⑨ 蓋をして15分強火で炊く ←焚火で作る場合は蓋の上に燃えている薪をのせる
- ⑩ 10分弱火で蒸らす
- ⑪ 蓋を開けてレモンをちらして完成！