



# 楽しく食事を おいしくご飯を

料理研究家 黛 かおる

ご飯

## 炊飯器パエリア

1人分約567kcal



本場スペインの味に近づけるため、ご飯はかために水加減してあります。難しそうなおパエリアも炊飯器なら手軽にできます。

### 作り方

- 1 エビは背ワタを取る。鶏肉はひと口大に切る。
- 2 赤ピーマンは1cm幅に切り、ピーマンは6〜8つ割りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油大さじ1を入れ、ニンニク、タマネギをいためる。米(とがずにそのまま)をいため、炊飯器に入れる。
- 4 3にオリーブ油大さじ1/2を足して、エビと2を焼き、取り出す。残りの油を足し、鶏肉を焼き、取り出す。4の全体に、塩、コショウ少々(材料外)を振る。
- 5 同じフライパン(洗わない)に水360mlとAを入れて、スープのもとが溶けたら3に、加える。そのとき、炊飯器の2の目盛りの少し下になるように水加減を調節する。鶏肉とホタテをのせて普通に炊く。炊き上がったら、エビをのせて10分蒸らす。
- 6 具を取り出し、全体を混ぜる。器に盛り、レモンを添える。

### 材料 (4人分)

- 米(米用カップ) …… 2カップ(360ml)
- 水 …… 360ml
- エビ …… 4尾(120g)
- 蒸しホタテ(冷凍) …… 8個(200g)
- 鶏もも肉 …… 200g
- 赤ピーマン …… 1個(100g)
- ピーマン …… 2個(80g)
- ニンニク(みじん切り) …… 1片
- タマネギ(みじん切り) …… 半分(100g)
- オリーブ油 …… 大さじ2
- A
- スープのもと …… 小さじ1
- 塩 …… 小さじ1/2
- トマトケチャップ …… 大さじ2
- レモン(4つのくし形切り) …… 半分

もう一品

## ニンジンのポタージュ

1人分約161kcal



ベーコンでうま味、ご飯でとろみをつけます。カボチャでも同じように作れます。おもてなしのときなど、前もって作っておくこともできるので便利です。

### 作り方

- 1 ニンジンは皮をむき、5cmほどを飾り用に切り分け、輪切りにして抜き型で抜く。ラップに包み電子レンジで約1分加熱する。またはゆでる。
- 2 残りのニンジンとタマネギは薄切りにする。型で抜いた残りのニンジンも使う。
- 3 ベーコンはみじん切りにする。
- 4 鍋にバターを溶かし、2と3をいためる。タマネギがしんなりしたら、Aを加え、煮立てる。弱火で15分くらい煮る。粗熱を取る。
- 5 4をミキサーにかけ、滑らかにする。
- 6 5を鍋に戻し、牛乳を入れ、弱火で沸騰の直前まで温める。塩、こしょうで味を調える。器に盛り、飾り用ニンジンを飾る。

### 材料 (4人分)

- ニンジン …… 2本(300g)
- タマネギ …… 1/2個(100g)
- ベーコン …… 1枚(20g)
- バター …… 10g
- A
- 湯 …… カップ2・1/2(500ml)
- スープのもと …… 小さじ1
- ご飯 …… 大さじ3
- 牛乳 …… カップ2
- 塩 …… 小さじ1/2
- こしょう …… 少々