

フライパンでチキンパエリア

材料

お米 1合 ピーマン 1個
玉ねぎ 1/2 個 ミニトマト 5個
コーン(冷凍)大さじ 1
鶏胸肉 1枚
茹で卵 1個
お湯 200cc コンソメ小さじ 2
塩胡椒各少々
オリーブオイル 大さじ 1



作り方

1



ピーマンと玉ねぎはみじん切りにします。

2



鶏胸肉は厚みのあるところは開いて塩胡椒をし、4つに切り分けます。
(ここで一口大に切ってもOK)

3



フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を両面焼き色がつくまで焼きます。

4



そこに①、洗ってないお米を入れて一緒に炒めます。

5



コーン、トマト、お湯、コンソメをいれ、塩胡椒をして全体をひとまぜします。蓋をして弱火で15~20分間火にかけます。

6



蓋を開けてみてお米が柔らかくなっていたら蓋を外し、強火で水気をとばしたら出来上がりです。

7



食べるときに茹で卵をのせて彩りアップです☆

コツ・ポイント

最初に鶏肉をしっかり焼いてからお米と煮ることにより、香ばしさもくわわります。

鶏肉は食べやすいように一口大にしてもOK

ワインナー・他の肉・魚介類・季節の野菜なんでも入れて作ってね！