



～1品でバランスがとれる～ トマトチキンパエリア



栄養価（1人分）

エネルギー：376kcal

たんぱく質：15.4g

脂質：6.4g

食塩相当量：1.4g



材料（4人分）

米	2合	★トマトジュース（無塩）	250ml
鶏もも肉	200g	★水	280ml
たまねぎ	1/2個	★コンソメ	大さじ1
黄パプリカ	1/4個	★塩・こしょう	少々
さやいんげん	3本		
ミニトマト	4個		
オリーブオイル	大さじ1		
塩・こしょう	少々		

フライパンで簡単パエリア！
ホームパーティやおもてなし
メニューにもぴったりです！
季節やお好みで野菜を変えても
楽しめます ✨

作り方

- ① たまねぎ、にんにくはみじん切り、パプリカは種とヘタを除き細切りにする。さやいんげんはヘタと筋をとり、食べやすい大きさに切る。鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうをふる。
- ② フライパンにオリーブオイルを半量（大さじ1/2）ひき、鶏もも肉を入れて中火で炒める。鶏肉に焼き色がついたら一度取り出す。
- ③ フライパンに残りのオリーブオイルをひき、にんにくとたまねぎを中火で炒め、火が通ったら米を加えてさらに炒める。
- ④ 米に油が回り透き通ったら★を加え、木べらで混ぜて米を平らにする。上に②、パプリカ、さやいんげん、ミニトマトを並べ、沸騰したらふたをして弱火で15～20分炊く。
- ⑤ 火を消して、ふたをしたまま5分程度蒸らす。