

## アサリ缶とトマト缶deパエリア風



### ■材料（2人分）

アサリ缶（水煮）	．．．．．	120g	（1缶）
タマネギ	．．．．．	1/4個	角切り
トマトダイス缶	．．．．．	400g	（1缶）
日本米	．．．．．	180g	
塩、コショウ	．．．．．	適量	
レモン汁	．．．．．	適量	
オリーブオイル	．．．．．	適量	

### ■作り方

1. フライパンにオリーブオイルをひき、玉ネギを炒める。
2. お米を加え透明になるまで炒める。  
（お米にオイルが染みて白っぽくなるぐらい炒めることで、日本米でも上手にできます）
3. アサリ缶を水分ごと加え沸かす。
4. 水分が少なくなったらトマトダイス缶を上からゆっくり加え、沸いたら火を弱めて蓋をして15分程度蒸し煮する。  
★水分を加えだしたらお米は触らずそのまま煮ていく。混ぜすぎるとお米が崩れてしまうので、周りが焦げそうなら少しゴムベラ等で周りだけ落とし込むようにする。
5. 蓋を取り強火にして余分な水分をとばし、味をみてお塩でととのえ、オリーブオイル、レモン汁をかけて完成！  
★お好みでパセリや青野菜を散らして。  
★お米がかたいときは、お湯を少しずつ加えながらお好みに調整する。