

調理時間
40分米の浸水時間は
除く

サンマのミルクパエリア

作り方

- 1 米はといで30分以上吸水し、ザルにあげる。
- 2 玉ねぎ、ピーマン、ベーコンは粗みじんに切る。
- 3 サンマを三枚におろし、塩、こしょう、カレー粉(分量外)をまぶし下味をつけた後、片栗粉をまぶす。
- 4 フライパンにオリーブ油をひいて、2のサンマを中火～強火でカリッと焼く。焼いたサンマを取り出して皿にあげておく。
- 5 サンマを焼いたフライパンに、みじん切りにしたんにんにくを入れ軽く炒め、ベーコン、玉ねぎ、ピーマンを入れて炒める。**1**の米もいれてさらに炒め、**A**で味をととのえる。
- 6 **5**に水と牛乳を入れて混ぜ、**4**のサンマをのせ、フタをして弱火で20分くらい焼く。最後(20～30秒くらい)強火にして火をとめ、5分ほど蒸らす。
- 7 チーズ、ミニトマト、糸とうがらしをのせて飾りできあがり。好みで夕バスコ等かける。

POINT

- フライパン1つで作れます。
- 牛乳でごはんを炊きます。ごはんが炊きあがった頃、すこし強火でおこげを作ります。
- サンマを最初に焼いて、サンマから出る油も利用します。サンマは焦げない程度にカリッと焼きます。

佐々木 夏菜子さん

材料(4人分)

米	2合
サンマ	1尾
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ1～2
玉ねぎ(大)	1/4個
ピーマン	1/2個
ベーコン	30g
んにく	1片
オリーブ油	大さじ2
カレー粉	小さじ1
コンソメ	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	少々
水	1/2カップ
牛乳	1カップ
とろけるチーズ	30g

【飾り用】

ミニトマト	2～3個
糸とうがらし	ひとつまみ