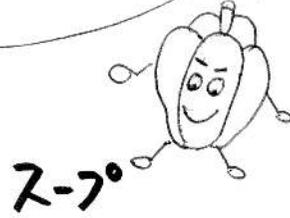


パエリア 3.0 たきこみごはん

(4~5人分)

米 ... 2.5 $\frac{3}{4}$
=メ



スプ

とりもたにく ... $\frac{1}{4}$ 杯

たまねぎ ... $\frac{1}{4}$ 杯

いたけ ... 2 杯

マッシュルーム ... 3 杯

ピーマン ... 2 杯

パプリカ ... 各 $\frac{1}{2}$ 杯
あか、まいろ

お水 ... 500cc
コンソメ ... 2 杯
ケチャップ ... おおさじ 1
カレー粉 ... 2 杯
しお ... 2 杯 $\frac{1}{4}$

オリーブオイル

... おおさじ 3

↓
(ごはんにおおさじ 1)
(具におおさじ 2)



くりおき:

2007. 6. 9.

1. ごはんをたく

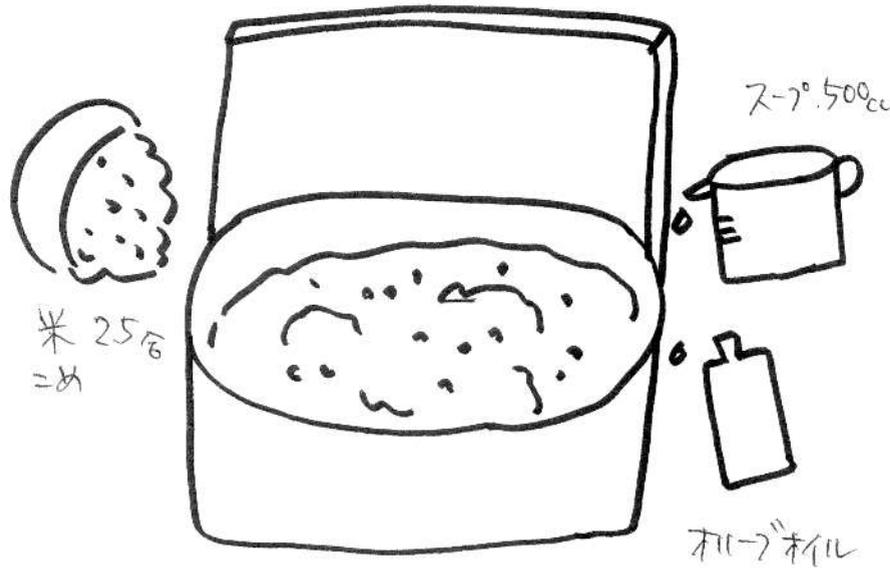
2. 具をいためる

3. ごはんと具をまぜて
むらす

1. ご飯をたく

ニめ
米をあらって、スプーンをいれて

30分おく。



スイッチ、オン!

2. 具をいためる

まず、具を食パンやおおきさにきる

しいたけ



ズッキーニ



ピーマン

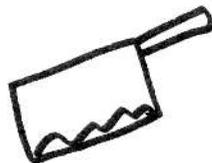
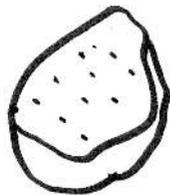


チーズ

たまねぎ



とりにく



つがい、オリーブオイルでさっといためる

具の仕上げ



オリーブオイル
...おおよそ4

おおよそ1/4



3. ごはんと^く具をまぜて
むらす

ごはんが^くたいたら
具をいれてね。

