

# \ Let's cook! /

料理名

作った写真を  
はり付けてみよう



コメント

## 材料：4人分

- 米：2カップ
- 鶏もも肉：2枚
- エビ：8尾
- イカ：1杯
- トマト：2個
- 黒いんげん豆：1カップ
- パプリカパウダー：大さじ2
- チキンブイヨン：4カップ
- サフラン：少々
- オリーブオイル：大さじ2

## 作り方

1. 鶏もも肉とエビ、イカをオリーブオイルで炒め、塩胡椒で味付けする。
2. 米を加えてさらに炒め、トマト、黒いんげん豆、パプリカパウダーを加えて混ぜる。
3. チキンブイヨンとサフランを加え、20分間炊く。
4. 具材を混ぜて完成。

- 塩：適量
- 黒胡椒：適量