

簡単☆時短☆ フライパンでパエリア

<材料> 5人分

- 玉ねぎ (みじん切り)・・・2分の1
- にんにく・・・・・・・・・・1かけ
- タカの爪・・・・(輪切り)・・・1本
- ◎バナメイエビ (下味 酒大1塩少々) 6匹
- ◎イカ・・・・・・・・・・1はい
- ◎荒引きウインナー・・・・・・・・4本
- トマト (ミニまたは中玉)・・・10個
- 干し野菜 (さつま芋・しいたけ・えのきなど) 米・・・2カップ
- 干しピーマン (パプリカ)・・・少々
- スープ (お湯+コンソメの素) 550CC
- ・ あさり (砂抜き)・・・・・・・・・・150g
- ・ ☆鳥海山の恵みをいただくカレールー・・・ 大1
- ・ オリーブ油・・・・・・・・・・ 大2



- ① ウインナーは斜め4つに。エビは洗ってザルにあげておく。イカは筒状に、あさはりを殻をこすり合わせ洗ってザルにあげておく。
- ② にんにくはみじん切り。タカの爪は輪切り。ミニトマトは半分に切る。
- ③ フライパンに油 (大1) ◎を炒めて取り出しておく。
- ④ 油 (大1) を追加して、にんにく・玉ねぎ・タカの爪を弱火で炒める。次に中火にして●の野菜塩少々で炒め、カレールー・米を加え炒める。
- ⑤ スープを入れてウインナー・トマトを上置いて、最初強火で沸騰したらホイルでふたをして中火の弱火で約15分煮る。
- ⑥ ふたを取り、あさり・エビ・イカを並べ8分加熱。あさりの口が開いているのを確認してピーマンを乗せて加熱を止める。
- ⑦ 約3分蒸らす。

<提供>

日本野菜ソムリエ協会認定 料理教室 「Takakos 'きっちん」

鑑谷 貴子

安全で安心できる食の提供

TEL 0234-75-3766

株式会社 ゆざ食彩工房

FAX 0234-43-0428

〒999-8438山形県飽海郡遊佐町比子字白木23の367