

簡単パエリア



下準備 サフランを分量の水に20分つけておく。

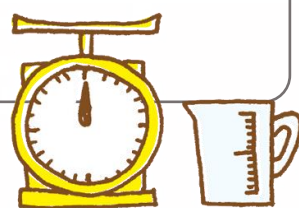
材料 (2人分)

米		1カップ (200ml)
えび		中2尾
あさり		30g
にんにく		小1/2かけ
玉ねぎ		小1/2個
ミニトマト		2個
さやいんげん		2本
黄パプリカ		1/8個
オリーブ油		小さじ1
レモン(くし切り)		適量
合わせ調味料A	サフラン	0.1g
	水	200ml
	塩	小さじ1/6
	こしょう	少々
	チキンコンソメ	1/2個

＜作り方＞

- ① 米は洗ってざるにあげ、水気をよくきる。
- ② えびは背わたを取り、足はキッチンバサミで切りそろえ、あさは塩水(3%程度)で砂抜きし、殻を丁寧に洗う。
- ③ にんにく、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ④ ミニトマト、さやいんげんは半分に切り、黄パプリカは種を取り2cm位の角切りにする。
- ⑤ フライパンを熱しオリーブ油を入れ、えびの片面を焼く。返したらあさを加え、蓋をして蒸し焼きにし、一度お皿に取り出しておく。
- ⑥ ⑤のフライパンに③を入れて炒め、玉ねぎが透き通ったら、①の米を入れてさらに炒め、米が充分に熱になったら＜合わせ調味料A＞を加えて混ぜ、表面を平らにし、さやいんげん、黄パプリカ、ミニトマトを並べ、沸騰させる。1分位したら弱火にし、蓋をして炊く。(約20分)
- ⑦ 炊き上がった⑤を並べ、蓋をして蒸らす。(約3分)
- ⑧ 器に盛り付け、レモンを添える。

えびやあさは冷凍のシーフードミックスを使うとより簡単に調理できます。
最近では、パエリア用調味料が市販されています。
合わせ調味料を置き換え、調味料を計量せずに作ることができます。



小松菜のイタリアンソテー

材料 (2人分)

小松菜	大1/2把
しめじ	1/2パック
にんにく	1/4かけ
赤とうがらし	1/2本
オリーブ油	大さじ1/2
塩	大さじ1/3
こしょう	少々
粉チーズ	大さじ1



＜作り方＞

- ① 小松菜は根本を切り落として洗い、水気をきり、5cmのざく切りにする。にんにくはみじん切り、赤とうがらしは種を抜いて輪切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ② フライパンにオリーブ油、赤とうがらし、にんにくを入れて弱めの中火で炒める。
- ③ にんにくの香りが立ち、色づく前に小松菜を加えて強めの中火で炒める。
- ④ しんなりしたら、塩、こしょうを加えて炒める。水大さじ2(分量外)を加えて炒め、水気がなくなったら火を止める。粉チーズを加えて混ぜる。
- ⑤ 器に盛りつける。