

②フライパンでパエリア



♪材料(2~3人分)♪

米・・・1カップ／むきエビ・・・60g／アサリ(殻つき)・・・100g／ニンニク・・・1/2カケ／玉ねぎ・・・中1/2個／プチトマト・・・4個／ピーマン(緑・赤)・・・各1個／ターメリック・・・小さじ1/6／水(蒸し汁)・・・1カップ／オリーブ油・・・大さじ1／塩・・・小さじ1/3／こしょう・・・少々

♪作り方♪

- ① 米は洗ってザルにあげ、水気をよくきっておく。
- ② エビは片栗粉(少々)を混ぜ、ザルに入れて洗い水切りする。アサリはこすり洗いし、水気をきる。
- ③ ニンニク、玉ねぎはみじん切り、プチトマトは半分に切る。ピーマンは2cm位の角切りにする。
- ④ フライパンを熱しオリーブ油(大さじ1/2)を入れ、エビを焼く。返したらアサリを加えて蓋をして蒸し焼きにする。アサリの口が開いたら、エビとアサリを取り出す。この蒸し汁と水を併せて1カップ分にし、ターメリックを溶かしておく。
- ⑤ 同じフライパンにオリーブ油(大さじ1/2)を入れ、ニンニクと玉ねぎを炒め、玉ねぎが透き通ったらプチトマトを加える。米も加え、米が十分熱くなったら、④の1カップ分のスープと塩、こしょうを加えて混ぜ、表面を平らにし、ピーマンを並べ、沸騰させる。1分位したら弱火にし、蓋をして炊く(約20分)。
- ⑥ 炊き上がったら④のエビとアサリを並べて、蓋をして蒸らす(約3分)。

<1人分 エネルギー:321kcal 食塩相当量:1.3g>

♪ひとこと♪

パエリアと言えばサフランですが、比較的安価なターメリックを使用しました。