

♡ パエリア風どんぶり

594kcal



材料(2人分)

魚介のソテー

海老(ブラックタイガー)…6尾
 殻つきあさり…50g
 オリーブ油…大さじ1
 白ワイン…大さじ1
 塩…少々
 胡椒…少々

マッシュルームとポテトの バルサミコ酢和え

マッシュルーム…4個
 ジャがいも…中1個

【A】

マヨネーズ…大さじ1
 バルサミコ酢…大さじ1
 (酢大さじ1/2+ウスターソース
 大さじ1/2で代用可)
 パセリ…適量

パイナップルの 生ハム巻き

カットパイナップル
 (リング)…1枚
 (缶詰でも代用可)
 生ハム…4枚

パエリアご飯

白米…1合
 玉ねぎ…1/4個
 水…180ml

【B】

コンソメ…小さじ1
 塩…少々
 胡椒…少々
 サフラン…小さじ1
 焼肉のタレ…大さじ1

パセリ…適量
 レモン…1/3個

作り方

- 1 パエリアご飯を作る。白米は洗ってザルにあげて水気を切り、炊飯器に入れ、みじん切りした玉ねぎ、【B】、水を加えて混ぜる。
- 2 マッシュルームとポテトのバルサミコ酢和えは、マッシュルームを縦半分に切り、じゃがいもは皮をむいて薄切りにしたら【A】と混ぜ合わせ、アルミホイルで包む。
【1】の炊飯器に入れて一緒に炊く。
- 3 カットパイナップルは4等分し、生ハムを巻いてピックを刺しておく。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れて火をつけ、尾を残して殻をむいた海老、砂抜きした殻つきあさりを入れて軽く炒める。海老の色が変わってきたら白ワインを加えて蓋をし、あさりの殻が開いたら蓋を取って、塩、胡椒をして混ぜ合わせる。
- 5 【1】が炊き上がったら、ご飯と具材を彩りよく盛り合わせる。最後にパセリとくし形に切ったレモンを添える。

ここがポイント /

ポイント1



ひとつ目の副菜は、切ったマッシュルームとじゃがいもをアルミホイルに包んで、ご飯と一緒に炊飯器に入れて炊くだけ。ご飯と副菜が一緒に調理できて一石二鳥です。

ポイント2



パエリアは本来、魚介のスープで炊きますが、ここでは焼肉のタレでさっと味付け。醤油、胡麻、にんにく、果物などがブレンドされているので旨味とコクが広がります。