



40分

1人分あたり

480
kcal

フライパンで！

あさりとえびのパエリア

DELISH
KITCHEN

 ヨークベニマル

フライパンで！ あさりとえびのパエリア

40分

1人分あたり
480
kcal



材料 (2人分)

米(洗米済み)	1合
あさり(砂抜き済み)	150g
無頭えび	150g
黄パプリカ	1/2個
ミニトマト	6個
玉ねぎ	1/4個
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ1と1/2
パセリ(刻み)	小さじ1

☆調味料

白ワイン	大さじ3
コンソメ	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
水	250cc

- 1 えびは尾を残して殻をむき、背に包丁で切れ目を入れて竹串などを使い、背わたをとる。洗って水気をふきとる。
- 2 黄パプリカは縦1cm幅に切る。ミニトマトは半分に切る。玉ねぎ、にんにく、パセリはみじん切りにする。
- 3 フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を入れて熱し、えびを入れて色が変わるまで中火で炒める。えびを一度取り出す。
今回は直径20cmほどのスキレットを使用しています。
- 4 同じフライパンにオリーブオイル(大さじ1/2)、にんにくを入れて熱し、香りが立ったら玉ねぎを加えてしんなりするまで中火で炒める。
- 5 米を加えて弱火で1分程炒め、☆を加えて混ぜる。
- 6 あさり、ミニトマト、黄パプリカ、えびを戻し入れて中火で熱し、沸騰したらふたをして弱火で12分加熱し、火を止めてそのまま10分蒸らす。
あさはり砂抜きをし、軽くこすり合わせながら洗って使いましょう。具材は彩りよく並べてのせましょう。
- 7 パセリをふる。
水分が多い場合は水分が飛ぶまで中火で熱しましょう。