

## フライパン1つでつくるパエリア（春夏編）



※写真はイメージです。

## ★エコポイント

- ・1つのフライパンで違う食材を時間差で調理することで、短時間で美味しくできて省エネです。
- ・少量の水で蒸し茹ですると省エネです。
- ・フライパンにフタをすることでエネルギーを効率よく使用できます。

調理時間：約40分

## 【材料(4人分)】

|   |             |        |
|---|-------------|--------|
|   | グリーンアスパラガス  | 4本     |
|   | エビ          | 中8尾    |
|   | アサリ         | 200g   |
|   | オリーブオイル     | 大さじ3   |
| A | タマネギ(みじん切り) | 1個     |
|   | ニンニク(みじん切り) | 1片     |
|   | 無洗米         | 2合     |
|   | トマト水煮缶      | 150g   |
| B | 蒸し汁+水       | 360ml  |
|   | サフラン        | 小さじ1/4 |
|   | 塩           | 小さじ2/3 |
|   | コショウ        | 少々     |
|   | レモン         | 適量     |

## 【作り方】

|   |  |
|---|--|
| 1 | グリーンアスパラガスは3~4cmに切ってフライパンに入れる。水100ml(分量外)を入れてフタをし、蒸し茹でにして(約3分)取り出す。  |
| 2 | エビは背ワタを取り、足、ヒゲはキッチンバサミで切りそろえる。   |
| 3 | 1のフライパンでオリーブオイル(大さじ1)を熱し、エビの片面を焼く。返したらアサリを加えてフタをし蒸し焼きにする。アサリの口が開いたらエビや蒸し汁とともに取り出す。                                   |
| 4 | 3のフライパンでオリーブオイル(大さじ2)を入れAのタマネギ・ニンニクを炒め、タマネギが透き通ってきたら無洗米を入れて炒める。トマト水煮缶を加えてさらに炒める。Bを加え混ぜ、表面を平らにしてフタをし、沸騰したら弱火で炊く(約15分) |
| 5 | 炊きあがったらアサリ・エビ・グリーンアスパラガスを並べ、フタをして蒸らす(約10分)。できあがったらレモンを添えて食卓へ。  |