

ホタテとタコの炊きみパエリア

shokuiku seminar mini sishokukai



トマトと海のうまみ
炊器で炊きもので
手軽にふくら
出来上がります。
が美味!



① ホタテとタコの炊きみパエリア

材料 / 4人分

- 米 2 合
- 水 260ml
- タコ 80g
- ホタテ むき 4 個
- 玉ネギ 1/4 個
- パプリカ 1/8 個
- エリンギ 1 本
- ミニトマト 4 個
- サフラン 少々
- A {
 - 基本のトマト缶 80g
 - おろしにんにく 小 さじ 1/2
 - オリーブ油 小 さじ 1
 - 塩 小 さじ 1/2
 - コショウ 少々

- ① 米は洗米し、サフランを入れて分の水で30分吸水させる。タコとホタテは2cm程度の角切りに、玉ネギはみじん切り、パプリカは細切り、エリンギとミニトマトは乱切りにする。
- ② 水と米を炊器に入れ、タコとホタテ、エリンギと野菜、Aも加え炊飯する。
- ③ 炊き上がったたら軽く米をほぐし、皿に盛っていただく。