

## 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。