

彩りのおもてなし

パエリア風ピラフ



調理時間
15分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 413kcal *食塩相当量: 2.7g
※解凍時間を除く

材料(2人分)

冷凍えびピラフ 450g
シーフードミックス(冷凍)
(解凍する) 75g
CO・OP エクストラバージン
オリーブオイル...大さじ1/2
カレー粉 大さじ1/2

パプリカ(赤)
(薄切り) 1/4個
A スナッフえんどう
(縦半分に割る) 3個
ミニトマト(半分に切る)
..... 3個
パセリ、レモン(お好みで)
..... 各適宜

POINT

シーフードミックスを水1カップ・
塩6gの塩水で解凍してから炒めると
プリプリ食感に!

1. フライパンにオリーブオイルを熱し、解凍したシーフードミックスを中火で炒め火が通ったら一度取り出す。
2. 同じフライパンに凍ったままのえびピラフを入れて5分ほど中火で炒め、カレー粉を加えて炒め合わせる。
3. 2に1とAをのせてふたをして弱火で4分加熱する。ミニトマトを加え、弱火のまま再度ふたをし、1分加熱する。
4. お好みで刻んだパセリを散らし、レモンを添える。

エリンギと

スナッフえんどうの

アーリオオーリオ



調理時間
12分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 158kcal *食塩相当量: 0.9g

材料(2人分)

スナッフえんどう
(すじを取る) 100g
エリンギ(ひと口大に切る)
..... 60g

CO・OP ベーコン
(1cm幅に切る) 50g
A にんにく(薄切り) 2片
赤とうがらし
(種を取って小口切りにする) ... 1本
CO・OP エクストラバージン
オリーブオイル 小さじ2
塩、こしょう 各少々
パルメザンチーズ ... 大さじ1

POINT

とうがらしの辛さをひかえたい場合は
切らずに1本丸ごと入れます。

1. フライパンにオリーブオイル、Aを入れて中火で熱して香りが出たら、スナッフえんどうとエリンギを加えて炒める。
2. 火が通ったら、塩、こしょうで味を調えて器に盛り、パルメザンチーズを振る。