



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. パエリア

材 料 (5 人 分)

お米	2.5 C
生たら	2 切れ
鶏もも肉	250 g
エビ	5 尾
いか	1 はい
あさり (殻付)	200 g
タマネギ	150 g
にんにく	1 片
パプリカ赤・黄	各 1/4 個
ピーマン	1 個
サフラン	小さじ 1/5
スープ	
水 (湯)	3 + 1/2 C
	700 c c
固形スープ	1 個
塩	塩 小さじ 1
こしょう	少々
白ワイン	大さじ 2
オリーブ油	大さじ 4 ~ 5
レモン	1 個 (くし型に切る)
パセリ (みじん切り)	大さじ 2

作 り 方

- 1 米はさっと洗ってざるにあげておく。
- 2 あさは殻をこすりあわせて洗い水気を切る。鍋に入れ白ワインを入れて火にかけ、貝の口があいてきたら火を止め、貝と蒸し汁に分ける。
- 3 ②の蒸し汁とスープをあわせて沸かしておく。
- 4 サフランはから炒りして③に浸し香りの色を十分にだしておく。
- 5 パプリカ、ピーマンは1cm角に切る。タマネギはみじん切り、にんにくもみじん切りにしておく。エビは背ワタを抜く。たら、鶏肉は一口大に切り軽く塩・こしょうしておく。いかはワタを抜いて1cmの輪切り。
- 6 鍋にオリーブ油大さじ2を熱し、中火で鶏肉、たら、えび、いかを炒めうすく焼き色がついたらいったん取り出す。
- 7 ⑥の鍋にオリーブ油大さじ2を足して、にんにく、タマネギを炒める。タマネギが透き通ったら米を加え、油がなじむまで炒める。
- 8 ⑦に鶏肉、イカを加え、温めたスープをひたひたに注ぎ、一混ぜして表面をならし、あさり、たら、えび、ピーマンをのせる。沸騰してきたらふたをして極弱火にして10~15分水分がなくなるまで炊く。(途中水分がなくなったらスープを少し足す)
- 9 最後にぱっと強火にしてお焦げを作り火を止めて10分間蒸らす。仕上げにパセリを散らし、レモンを添える。

2. ブロッコリーの温サラダ

材 料 (5 人 分)

ブロッコリー	300 g
トマト	200 g
ソースオーラル	
ベーコン	3 枚
ビネグレットソース	
酢	大さじ 2
オリーブ油	大さじ 4
塩	1 g

作 り 方

- 1 ブロッコリーは、小房に分けて熱湯でゆでる。
ざるに広げてきます。
- 2 トマトは湯むきし 1 cm 角に切る。
- 3 ベーコンは 5 mm 幅に切り、フライパンでカリカリに焼き、ビネグレットソースを加え、一度煮立たせる。
- 4 熱いうちに皿に盛ったブロッコリーの上からかける。
トマトを散らす。

3. そら豆とタマネギのスープ

材 料 (5 人 分)

そら豆 (冷凍)	150 g
たまねぎ	150 g
オリーブ油	大さじ 2
薄力粉	大さじ 1
スープキューブ	1 個
水	5 C
塩・胡椒	少々

作 り 方

- 1 タマネギを薄切りにしておく
- 2 オリーブ油でタマネギを炒め、透き通ってきたら
ふるいにかけて粉を振り入れる。
- 3 ②に水とそら豆、スープキューブを入れて塩・
こしょうをして味を整える。