

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 スナッペンどう
(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

スナッペンどうの

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)

スナッペンどう
(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、スナッペン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。