

料理名		たこのパエリア	
材料名	数量(4人分)	作り方	
○米	2カップ	① ボウルにAのサフランを入れて、白ワインを加え混ぜ、黄色の色が出てきたら、湯と塩を加え混ぜる。 ② 玉ねぎはみじん切り、ゆでだこは一口大のそぎ切り、プチトマトは縦に切り目を入れ、エリンギは食べやすく裂いて長さを半分に切る。ベーコンは1～1.5cm幅に切り、にんにくは縦半分に切って、芯芽を除き、つぶす。 ③ 平鍋にオリーブオイル大さじ1を熱し、②のエリンギを炒め、少ししんなりしたら器などに取り出しておく。 ④ ③の鍋にオリーブオイル大さじ3を足し、②のにんにくを入れ中火で熱し、香りがたったら玉ねぎとベーコンを加えて炒める。 ⑤ 全体がなじんだら、米を加えて炒め合わせ、米が油を吸って透き通ってきたら、①を回し入れて、ざっと混ぜる。 ⑥ 煮立ってきたら弱火にし、プチトマト、たこ、エリンギを全体に散らし、ふたをして15分炊く。 ⑦ 炊いたら、刻んだパセリをふり、お好みでレモン汁をかける。	
※ゆでだこ	200g		
○玉ねぎ	1/2個		
ミニトマト	10個		
エリンギ	3本		
ベーコン	2枚		
にんにく	1片		
オリーブオイル	大さじ4		
サフラン	小さじ1/2		
白ワイン A	大さじ2		
湯	2と1/2カップ(500ml)		
塩	小さじ2/3		
パセリ	刻んだもの適量		
レモン汁	お好みで適量		



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー486kcal たんぱく質15.6g)