

彩りのおもてなし

パエリア風ピラフ



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！

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   | パプリカ(赤)       |      |
| シーフードミックス(冷凍)   |        | (薄切り)         | 1/4個 |
| (解凍する)          | 75g    | スナップえんどう      |      |
| CO・OP エクストラバージン |        | (縦半分に割る)      | 3個   |
| オリーブオイル         | 大さじ1/2 | ミニトマト(半分に切る)  |      |
| カレー粉            | 大さじ1/2 |               | 3個   |
|                 |        | パセリ、レモン(お好みで) |      |
|                 |        |               | 各適宜  |

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

スナップえんどうの

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)

|               |      |                 |      |
|---------------|------|-----------------|------|
| スナップえんどう      |      | CO・OP ベーコン      |      |
| (すじを取る)       | 100g | (1cm幅に切る)       | 50g  |
| エリンギ(ひと口大に切る) |      | A にんにく(薄切り)     | 2片   |
|               | 60g  | 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、スナップ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。