

「たことハマグリのパエリア」

たことハマグリにはコレステロールを減らしたり、肝機能を高める働きが期待できるタウリンが豊富に含まれています。



<主な材料・4人分> (28cm フライパン)

茹でたこ	200 g	白ワイン	100mL
ハマグリ (殻付き)	140g	チキンコンソメ	1 個
ブラックオリーブ	10 個	水	350m L
トマトペースト	18 g	オリーブオイル	大さじ 5
米	300 g	塩・白胡椒	適量
玉葱	小 1 個	イタリアンパセリ	適量
赤パプリカ	1/2 個	レモン	1/2 個
ニンニク	1 片		

<作り方>

- ① ハマグリは砂抜きをしておく。
- ② たこ 50 g は 5mm の薄切りにし、残りの 150 g は粗みじんにする。
- ③ 玉葱、パプリカ、ニンニクはみじん切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイル (大さじ 2) を入れ熱し、薄切りにしたタコを軽く炒めて一旦取り出す。
- ⑤ 同じフライパンにオリーブオイル (大さじ 3) を足してニンニクを弱火で熱し、香りが出てきたら、中火で玉葱、パプリカを炒めて塩・胡椒をふる、野菜がしんなりしてきたらみじんにしたタコを入れ、トマトペーストを加えて炒め合わせる。
- ⑥ ④に米を入れて軽く炒め、白ワインを回しかけてアルコールを飛ばす。弱火にして水にといたチキンコンソメを加える。
- ⑦ 薄切りにしたタコとブラックオリーブ、ハマグリをのせ、塩・胡椒で味を調える。蓋をして弱火で 15 分火にかける。
- ⑧ 時間がきたら火を止め、5 分ほど蒸らす。
- ⑨ 蓋を取り、2mm 程の輪切りにしたレモンとイタリアンパセリをのせる。

(1 人分)

エネルギー 579kcal 蛋白質 19.0g 塩分 1.6g