

駿河湾産桜えびを使った健康メニュー

旬のごちそう 桜えびパエリア

材 料

お米 2カップ
生桜海老 1カップ
イカ 2/1 ぱい
あさり 7~8 個
玉ねぎ 2/1 個
にんにく 1 片
パプリカ 2/1 個

調味料

オリーブオイル 大 2
ブイヨン 1 個
お湯 300cc
① サフラン ひとつまみ
ローリエ 1 枚
塩、こしょう
エビパウダー 大 1



作り方

- ① フライパンにオリーブオイル大 1 を入れにんにくを炒め香りが出たら、イカ・桜えびを炒め火が通ったら取り出す。
- ② 同じフライパンにオリーブオイル大 1・にんにくを入れ玉ねぎがすき通るまで炒めお米を入れ同じくすき通るまで炒める。
- ③ 調味料①すべて入れ炒めたイカ・桜えび・あさを並べ中火にかける。
- ④ ふたがカタカタしたらパプリカを並べ弱火で 12 分~15 分加熱し火を止め 5 分蒸らす。