

「おいしい南区」レシピコンテスト 入賞作品レシピ

作品名 あさりとなすとトマトのカレーパエリア

コメント

南区の美味しいものをたっぷり使ったパエリアです。

じっくりと油で焼いたジューシーでとろけるなす、あさりとトマトの旨みが美味しいスパイシーなカレーパエリアは大人から子どもまで好まれる味です。フライパンで簡単に作れるのでキャンプ飯にもオススメです！



材 料 名	分量 (2人分)	調理方法・調理時間
米	1合	①なすは縦1/8カット、トマトは3cm角に切る。玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。 ②フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを加えて中火で炒める。 ③にんにくの香りが立ったら、玉ねぎを加えて炒める。なすを加え、しんなりするまで炒める。さらにあさり、米を加えて炒める。なすだけ取り出しておく。 ④米が半透明になったら、トマト、Aを加え混ぜ合わせ、中火で加熱する。 ⑤沸騰したら、なすを戻し具材を彩りよく並べ、蓋をして弱火で20分程度加熱する。火を止めて5分蒸らす。仕上げにパセリをふる。
なす	1本	
トマト	1個	
あさり(砂抜き済み)	70g(殻付き)	
玉ねぎ	1/4個	
にんにく	1片	
オリーブオイル	適量	
パセリ	適量	
A 水	200ml	
顆粒コンソメ	大きじ1/2	
カレー粉	大きじ1/2	

食卓が華やぐね♪
映えそう♪



お米は洗わずに使ってね♪