



2019年

you
me
食材提供

4/18 (木) パスタで作るパエリア～フィデウア～(福岡 由香さん)

(材料4人分)

パスタ(1.4mmのロングパスタ) : 200g

シーフードミックス(冷凍) : 150g

トマト : 1個

グリーンアスパラ : 3本

赤パプリカ : 1個

にんにく : 1かけ

たまねぎ : 1/2個

ターメリック : 大さじ1

A { 固形スープの素 : 1個
ぬるま湯 : 380ml

塩・黒こしょう : 各適量

オリーブオイル : 大さじ1

(飾り) レモン : 1個

<アリオリソース>

B { マヨネーズ : 大さじ2

おろしにんにく : 1かけ分

- ① パスタは2~3cm長さに切る。トマトはざく切りにして、グリーンアスパラは下の固いところを切り落とし、半分に切る。パプリカは1cm幅の細切りにする。にんにく・たまねぎはみじん切りにする。レモンはくし切りにする。
- ② ボウルにAを溶き混ぜておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①のにんにく・たまねぎを炒め、たまねぎがしんなりしてきたら、トマトを加えて炒める。
- ④ ③のトマトがとろとろに煮崩れたら、凍ったままのシーフードミックスを加えて、塩・黒こしょうを振り、強火で炒め合わせて、シーフードの色が変わったら、ターメリックを加える。
- ⑤ ④に②のスープと①のパスタを加えて軽く混ぜ、①の赤パプリカ・グリーンアスパラを彩りよく並べて、蓋もしくはアルミホイルでしっかり覆い、汁気がなくなるまで、中火~弱火で5分蒸し煮にする。
- ⑥ 別のボウルにBを混ぜ合わせてアリオリソースを作り、小鉢に盛る。
- ⑦ ⑤の蓋をはずして、強火で1分ほど加熱し、パチパチと音がしてきたら火を止めて、①のレモンを飾り、⑥のアリオリソースを添えて、お好みでつけていただく。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。

またくインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。