



2020年

you
me
食材提供

 長崎 築町 **なかにま** 2/27 (木) **だしが主役のだしパエリア** (加藤 奈美さん)

(材料4人分)

(パエリア)

米：2合

A { トマトジュース(無塩)：200ml
オリーブオイル：大さじ2
カレー粉：小さじ1
塩：小さじ1 1/2
黒こしょう：少々

中嶋屋本店「うまかだし混合」：1袋

水：2合の目盛りより少し下まで

たまねぎ：100g

ローリエ：1枚

(飾りの具材)

菜の花：1束

ゆでたけのこ：130g

オリーブオイル：大さじ1

塩・黒こしょう：各少々

濃口醤油：大さじ1

- ① たまねぎは 1cm の角切りにする。炊飯器に洗った米を入れ、A を加えて、「うまかだし混合」の袋を破って中身を加え、水を 2 合の目盛りより少し下まで入れ、最後にたまねぎとローリエを加えて普通に炊く。
- ② 菜の花は茹でて、2~3cm長さに切り、水気をしぼる。たけのこは一口大の薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、②を加えて炒め、塩・こしょうをして、鍋肌から醤油を回し入れて強火でサッと絡める。
- ④ ①が炊き上がったらよく混ぜ、器に盛って、③を彩りよく飾る。

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