



4/21 (金) ドレッシングパエリア (加藤 奈美さん)

(材料 4 人分)

アサリ：300g

ミニトマト：10個

アスパラガス：3本

たけのこ(水煮)：150g

A { おろしにんにく：適量
プレミアムドレッシングオリーブオイル
with バジル：大さじ1

塩・こしょう：適量

米：2合

塩・こしょう：適量

水：360ml 適量

チョーコー醤油

プレミアムドレッシングオリーブオイル
with バジル：大さじ2

レモンのくし切り：1個分

パセリのみじん切り：適量

あればオリーブの輪切り：適量

- ① アサリは砂抜きをして、殻をよく洗っておく。ミニトマトはヘタを取り、大きい場合は半分に切る。アスパラガスは2~3cmの斜め切りにして、たけのこは食べやすい大きさの薄切りにする。
- ② フライパンに A を入れて火にかけ、にんにくの香りが立ってきたら、①のアスパラガスとたけのこを入れ、塩・こしょうをして炒め、一旦取り出す。
- ③ ②のフライパンに米を入れて、塩・こしょうをし、中火にかけて、さっと炒め、水・ドレッシングを加えて混ぜ、①のアサリとミニトマトを加えて強火にし、沸騰したらふたを閉め、弱火にして、15~20分炊く。
- ④ ③が炊けたら、②のたけのこことアスパラガスを飾り付け、火からおろして、レモンを飾り、あればオリーブをのせて、最後にパセリを散らす。

レシピは NBC アプリまたは<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧になれます。