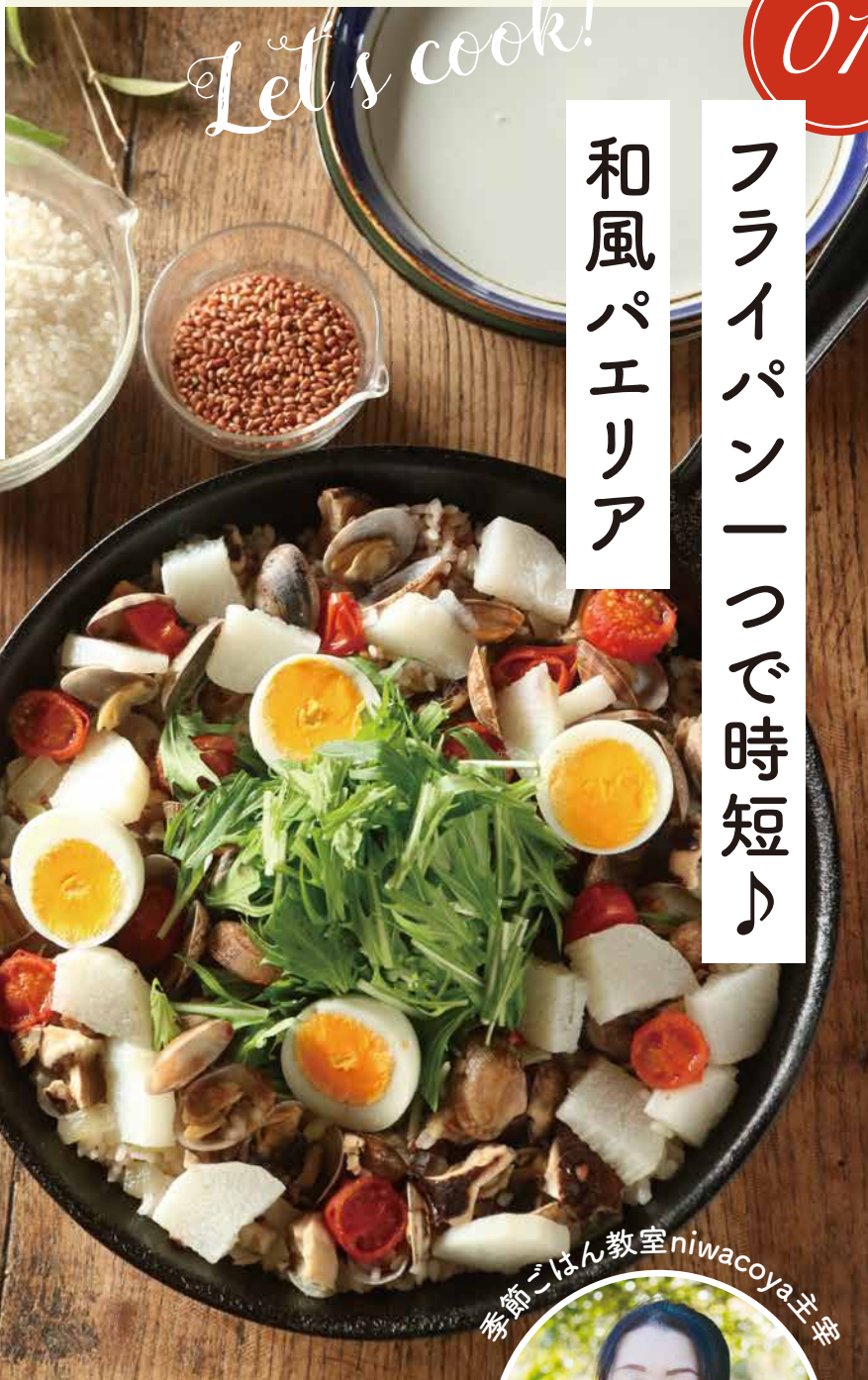


Let's cook!

## 和風パエリア

## フライパン一つで時短♪



秀節ごはん教室 niwacoya 主宰

## 材料 4人前

- 米 … 2合
- (※大安桜米 … 大さじ2)
- 干し椎茸 … 3枚
- アサリ … 200g
- 卵 … 2個
- 玉ねぎ … 1/2個
- ミニトマト … 8個
- 自然薯(長芋でもOK) … 200g
- 水菜 … 1/2袋
- オリーブオイル … 大さじ2
- 塩 … 小さじ1
- アルミホイル

## ● みえの安心食材を使用!

※大安桜米を使う場合は、①に水を大さじ2増やし、一緒に入れ、30分以上水につけておきます。

## 作り方

- ① 水2カップを計り、干し椎茸は細かく砕いて入れて、塩小さじ1を混ぜ合わせます。



- ② アサリは砂出しをして、しっかりとこすり洗いをします。
- ③ 卵は表面を水洗いし、アルミホイルで包みます。
- ④ 水菜は3cm長さに、ミニトマトは半分、玉ねぎはみじん切りに、自然薯は皮を剥いて、1cm厚さのちょう切りにします。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で玉ねぎを入れて炒めます。お米も入れて全体に油が回るようにしっかりと炒めます。
- ⑥ ①を加え、強火にして、たまに混ぜながら全体的に均一に沸騰させます。沸騰してきたら、卵を中央に置き、自然薯、アサリ、トマトをのせ、蓋をして弱火で15分炊き、15分程蒸らします。



- ⑦ 卵を取り出してホイルを外して殻を剥き、半分に切ります。⑥に水菜と卵を飾ります。

## Point

- 🔍 お米は洗わず炊き込みOK
- 🔍 干し椎茸は水に戻さず砕いて使用
- 🔍 フライパン一つでゆで卵も一緒に

わかりやすい♪

YouTube

みえの安心食材  
レシピ動画公開中!

考案

料理講師  
柵山 咲子 先生

認定  
みえの安心食材

「人と自然にやさしい方法」で作られた生産物を認定する三重県独自の制度です。

## ① 人と自然にやさしい

化学農業の節減やたい肥の循環活用などにより、環境にやさしい生産を行っています。

## ② 生産者の顔が見える

ホームページから、認定マークの登録番号をつけて、作った人や作り方をすることができます。

## ③ きちんとチェック

第三者機関の(公財)三重県農林水産支援センターが現地調査を行うなどのチェックをしています。