

料理名		たこのパエリア	
材料名	数量(4人分)	作り方	
○米	2カップ	①	ボウルにAのサフランを入れて、白ワインを加え混ぜ、黄色の色が出てきたら、湯と塩を加え混ぜる。
※ゆでだこ	200g	②	玉ねぎはみじん切り、ゆでだこは一口大のそぎ切り、プチトマトは縦に切り目を入れ、エリンギは食べやすく裂いて長さを半分に切る。ベーコンは1～1.5cm幅に切り、にんにくは縦半分に切って、芯芽を除き、つぶす。
○玉ねぎ	1/2個	③	平鍋にオリーブオイル大さじ1を熱し、②のエリンギを炒め、少ししんなりしたら器などに取り出しておく。
ミニトマト	10個	④	③の鍋にオリーブオイル大さじ3を足し、②のにんにくを入れ中火で熱し、香りがたったら玉ねぎとベーコンを加えて炒める。
エリンギ	3本	⑤	全体がなじんだら、米を加えて炒め合わせ、米が油を吸って透き通ってきたら、①を回し入れて、ざっと混ぜる。
ベーコン	2枚	⑥	煮立ってきたら弱火にし、プチトマト、たこ、エリンギを全体に散らし、ふたをして15分炊く。
にんにく	1片	⑦	炊けたら、刻んだパセリをふり、お好みでレモン汁をかける。
オリーブオイル	大さじ4		
サフラン	小さじ1/2		
白ワイン A	大さじ2		
湯	2と1/2カップ(500ml)		
塩	小さじ2/3		
パセリ	刻んだもの適量	備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>	
レモン汁	お好みで適量	※ゆでだこについて。 通常はモーリタニア産のたこを使用しますが夏の時期に神奈川産のたこも使ったことがあります。	
			

○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギー486kcal たんぱく質15.6g)