

フライパン
1つで
簡単に調理!



サバ缶と牛乳の簡単・和風パエリア

《鈴木 聖也さん》

作り方

- 1 米は洗って水に浸しておく。
- 2 サバ缶はサバと汁に分け、サバの身はほぐしておく。汁は牛乳と合わせ、540mlになるように水を足す。
- 3 ほうれん草はヘタを落とし4等分に切る。フライパンにお湯を沸かし、塩を入れ、切ったほうれん草を軽くゆで、ザルに上げておく。
- 4 しめじは石づきを落としほぐす。なすは1cmの角切りにし、水につけてあく抜きをする。ミニトマトは半分に切る。万能ねぎは小口切りにする。モッツアレラチーズは5mmの角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 5 大きめのフライパンににんにくとサラダ油を入れ弱火で火にかける。にんにくの香りが出たらしめじ、なす、ゆでたほうれん草、トマトの順に炒める。Aを入れたらフライパンからよけておく。
- 6 5のフライパンに米を入れ少し炒めて2の汁を入れ、一度沸かす。その後フタをして10～12分弱火で炊く。
- 7 炊けたら、5のよけておいた具材とサバの身、モッツアレラチーズを入れ、ふたをして蒸らす。
- 8 お皿に盛り、万能ねぎ、粉チーズ、黒胡椒を飾る。

材料〈4人分〉

米	3合
サバ缶(味噌煮)	1缶
牛乳	330ml
水	適量
ほうれん草	2束
しめじ	1パック
なす	1/2本
ミニトマト	8個
モッツアレラチーズ	50g
にんにく	1片
サラダ油	少々
A	
料理酒	20ml
醤油	大さじ2
バター	20g
万能ねぎ	2束
粉チーズ	30g
塩・黒胡椒	少々

Point

- フライパンでお米を炊くのが難しい場合は炊飯器でもできます。
- 具材を変えてアレンジもしやすいです。