

DX! パエリア



■ 4人分

所要時間 60分

作り方

■ 下準備

- ・鶏肉、魚は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ・えびは殻つきのまま背わたを取り、酒を振りかける。
- ・鍋に砂抜きした貝、ワインを加えて蓋をし、貝が開くまで中火にかける。蒸し汁・水をあわせて300cc用意する。

■ 作り方

- ① フライパンにオリーブ油を熱し、鶏・いか・えび・魚・ハム・パプリカ・ピーマンをさっと炒め、一旦ボウルに取り出す。
- ② ①のフライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎ・にんにく・カレー粉の順に炒め、米・トマトの水煮を加えて更に炒める。下準備の貝のだしを注ぎ入れ、分量の塩・こしょうを加え、ピーマン以外の①の具材をきれいに並べてフタをし、中火で8分、弱火で10～12分炊く。
- ③ 炊きあがったら、ピーマンも並べて10分ほど蒸らし、貝と4等分のくし形に切ったレモンを飾る。

材 料

白ワイン	50cc
ムール貝、又はアサリ	100g
オリーブオイル	大さじ1
鶏もも肉(一口大)	160g
いか(内臓をとり輪切り)	1杯
えび(背わたをとる)	4尾
白身魚	120g
ロースハム(1cm角)	4枚
赤パプリカ(短冊切り)	1/4個
ピーマン(短冊切り)	1個
オリーブオイル	大さじ2
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個
にんにく(みじん切り)	1片
カレー粉	小さじ1/2
生米	300cc
トマトの水煮	150g
塩	小さじ1/2～
こしょう	少々
レモン(4等分のくし形)	1/2個

Check Point

材料はある全部用意できなくても大丈夫です！海老とアサリは出汁が出るのであった方が良いでしょう。火加減、塩加減が合うと絶品♪

チョコフォンデュ

材 料

チョコレート	100g
生クリーム	60g
洋酒(あれば)	小さじ1
バナナ・マシュマロなど	適量

作り方

- ① チョコレートと、生クリームを小鍋に入れる。弱火にかけ、つやが出るまでかき混ぜたら火を止め、お好みで洋酒を入れる。

■ 4人分



所要時間 5分

Check Point

チョコレートは温めすぎると風味が飛んだり、分離するので、50℃以上に温めないようにしましょう。

■ 4人分

所用時間 25分

作り方

- ① ベーコン・きのこ・ミックベジタブルを、耐熱容器に人数分に分けておく。
- ② 鍋にAを合わせて火にかけ、調味料を溶かし、**塩味を確認する**。
- ③ パイ生地を半解凍して人数分に切り、打ち粉をしたまな板の上でめん棒で器にかぶせられる大きさに伸ばす。
- ④ ①の容器に②を注ぎ、パイ生地を隙間なくかぶせる。パイ生地の表面に溶き卵を塗り、200℃のオーブンで15分ほど焼く。

材料

ベーコン (1cm幅)	2枚
マッシュルーム (薄切り)	2個
えのき茸 (2cm幅)	1/4束
ミックスベジタブル	大さじ2
A 水	150cc
コンソメの素	小さじ1
牛乳	150cc
生クリーム	100cc
塩	小さじ1/4強位
こしょう	少々
パイ生地 (冷凍)	1枚
パセリ (みじんぎり)	適宜

Check Point

パイ生地は半分凍った状態で作業しないと溶けます。パイを器に手早く、しっかり貼り付けないと空気が漏れて膨らまないで注意!

ミモザサラダ

■ 4人分

材料

お好みの生野菜
(レタス・パピリーフ・水菜など) 40g
ゆで卵 1個
ミニトマトなど 適量

【ドレッシング】

酢・レモン汁	各大さじ1
オリーブ油	大さじ4
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
からし・砂糖	各少々
おろし玉ねぎ (あれば)	小さじ2

作り方

- ① 生野菜は食べやすい大きさにちぎって、しばらく冷水につけておく。ゆで卵の黄身と白身を分け、白身はみじん切りにする。
 - ② **野菜の水気をしっかり取り**、皿に盛る。よく混ぜたドレッシングを食べる直前にかけ、卵の黄身をザルでこしながらふりかける。
- ゆで卵の作り方
- ① 鍋に卵がつかるくらいの水を入れ、卵・塩ひとつまみを入れ、火にかける。沸騰したら中火で11分~12分茹でる。

所要時間 15分

Check Point

黄身をザルでこして入れると綺麗でかわいいサラダになります。ドレッシングは食べる直前に