

🔔 クリスマスの食卓をにぎやかに! 🧦



Merry Christmas



皿:直径約21cm

1095 冷凍 丸干水産

国産シーフードミックス

140g ☆

国産原料にこだわったイカ・ホタテ・えびをミックスしました。

えび

(81kcal・食塩相当0.8g/100g)



本体 **378**円
(税込 408円)



パスタパエリア



パスタを使った簡単パエリアです。

材料(2人分)

750 スパゲッティ ……120g

1091 滋賀のトマト …中2個
オリーブオイル ……大さじ2

1113 国産にんにく ……1片

1095 国産シーフードミックス
……………140g

白ワイン ……大さじ1

塩・胡椒 ……各少々

パセリ(みじん切) ……少々

A サフラン(あれば) ……少々

コンソメ ……1個

熱湯 ……2カップ

作り方

- 1 スパゲッティは長さ2～3cmに折り、トマトはざく切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイル大さじ1とつぶしたにんにくを入れて熱し、シーフードミックスとワインを入れて炒め、取り出す。
- 3 フライパンに残りのオリーブオイルを足してスパゲッティを軽く炒め、②を戻す。**A**を加え、塩・胡椒し、中火で3分ほど煮る。
- 4 トマトを加えてアルミホイルをかぶせ、弱火で水分がなくなるまで蒸し煮し、パセリを散らす。

