

# ほたるいかとあさりのパエリア

あさりとほたるいかの旨みがおいしい、春を感じるパエリア。

調理時間  
35分

1人当り  
435kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



## ●材料 (4人分)

- ・ほたるいか……………200g
- ・あさり(砂抜きしたもの)……………250g
- ・米……………2合(360ml)
- ・にんにく(みじん切り)……………1片分
- ・ミニトマト……………6個
- ・アスパラガス……………3本
- ・グリーンピース……………1/4カップ  
(さやから出した状態)
- ・たけのこ(水煮)……………60g
- ・玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個分
- ・レモン……………1/2個



- A
- 水……………2カップ
  - サフラン……………小さじ1/2
  - 白ワイン……………大さじ1
  - 塩……………適宜
  - こしょう……………適宜
  - オリーブオイル……………大さじ2

## ●作り方

- ①米は30分ほど前に洗ってからザルにあげ、水気を切っておく。  
サフランは水1と3/4カップに浸しておく。たけのこは縦半分  
に切り薄切りにする。アスパラガスは根本を落とし、下部の皮を  
ピーラーでむき、4cm長さの斜め切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル大さじ1をひき、ホタルイカをザッと炒め、  
白ワインを加える。いったん取り出す。
- ③同じ鍋に残りのオリーブオイルをひき、にんにくと玉ねぎを入れ、  
しんなりしたら米を加え炒める。
- ④塩、こしょう、サフランと浸した水を加え、  
全体を混ぜる。ホタルイカ、たけのこ、  
アスパラガス、グリーンピース、ミニトマト、  
あさりを並べ、中火で加熱する。  
沸騰したらフタをして、弱火で15分炊く。  
最後に強火で10秒加熱し、火を止める。  
そのまま10分置いてからフタをあげ、  
4等分に切ったレモンを添える。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る