



彩りのおもてなし

パエリア風ピラフ

調理時間  
**15分**

1人分(レシピ1/2量) \*カロリー: 413kcal \*食塩相当量: 2.7g  
※解凍時間を除く

材料(2人分)

冷凍えびピラフ……………450g	パプリカ(赤) (薄切り)……………1/4個
シーフードミックス(冷凍 (解凍する))……………75g	▲ スナップえんどう (縦半分に割る)……………3個
CO・OP エクストラバージン オリーブオイル…大さじ1/2	ミニトマト(半分に切る) ……………3個
カレー粉……………大さじ1/2	パセリ、レモン(お好みで) ……………各適宜

POINT

シーフードミックスを水1カップ・  
塩6gの塩水で解凍してから炒めると  
ぷりぷり食感に!

1. フライパンにオリーブオイルを熱し、解凍したシーフードミックスを中火で炒め火が通ったら一度取り出す。
2. 同じフライパンに凍ったままのえびピラフを入れて5分ほど中火で炒め、カレー粉を加えて炒め合わせる。
3. 2に1と▲をのせてふたをして弱火で4分加熱する。ミニトマトを加え、弱火のまま再度ふたをし、1分加熱する。
4. お好みで刻んだパセリを散らし、レモンを添える。

エリンギと

スナップえんどうの

アーリオオーリオ



調理時間  
**12分**

1人分(レシピ1/2量) \*カロリー: 158kcal \*食塩相当量: 0.9g

材料(2人分)

スナップえんどう (すじを取る)……………100g	CO・OP ベーコン (1cm幅に切る)……………50g
エリンギ(ひと口大に切る) ……………60g	▲ にんにく(薄切り)……………2片
	赤とうがらし (種を取って小口切りにする)…1本
	CO・OP エクストラバージン オリーブオイル…小さじ2
	塩、こしょう……………各少々
	パルメザンチーズ…大さじ1

POINT

とうがらしの辛さをひかえたい場合は  
切らずに1本丸ごと入れます。

1. フライパンにオリーブオイル、▲を入れて中火で熱して香りが出たら、スナップえんどうとエリンギを加えて炒める。
2. 火が通ったら、塩、こしょうで味を調えて器に盛り、パルメザンチーズを振る。