■パスタパエリア



●材料 2人前

287cal (1人前)

玉ねぎ 1/2個(100g)

シーフードミックス 150g トマト缶 200g 水 200 c c オリーブオイル 大さじ1 パスタ(カッペリーニ) 50g コンソメ 4g こしょう 少々 粉チーズ 大さじ3

*材料の量はお好みに合わせて調整ください

●作り方

- ①玉ねぎは薄切り、パスタは、細かくおり、袋にいれてさらに麺棒等でたたき細かくする。
- ②フライパンにオリーブオイルをいれて、玉ねぎとシーフードミックスを、炒める。
- ③全体に火がとおったところに、トマト缶、水、コンソメ、パスタをいれて水分が なくなるまで弱火で10~12分煮込む。(途中焦げないように何回か混ぜる)
- ④水分がなくなったら、粉チーズとこしょうをいれて、全体をまぜあわせ、 平らにし、強火で1~2分加熱し(そこに焦げ目を少しける)器にもりつける。

*ポイント

シーフードミックスは冷凍で可能です。

パスタは、お米の代わりのように、細かく砕いてください。お好みで個別の器にいれて、とろけるチーズを乗せてオーブンやトースターで表面を焼いてグラタン分でも。

多めに作って、冷えた状態で丸めて、コロッケとしても可能できるお料理です。