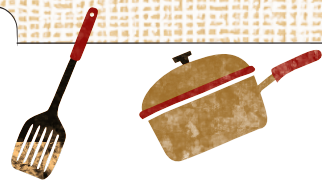


# 地産地消レシピ



どっさりパセリが主役！

## パセリのフライパン・パエリア

買うと余りがちなパセリをたっぷり使えるお助けメニュー。  
パエリアというと数居が高そうですが、お米は洗わなくていいし  
古米や外国産米でもおいしくできるし、簡単でご馳走感も満点！  
フライパンのまま食卓に出せば年末年始の映え演出もバッチリです！



インスタで  
Check!



レシピ・写真 森 映子

### Profile

神戸在住・香川県に縁のあるフード  
コーディネーター。企業やカフェのメ  
ニュー開発や、販売促進用のフード  
スタイリングなどを手掛ける。技巧  
を凝らしたトーストアートがインス  
タグラムで注目を集め、現在フォロ  
ワー数4万人。

### 材料(26~28cmのフライパン1台分)

パセリ…5本(約20~30g)	塩・コショウ…各少々
米…2合(洗わない)	レモン串切り…適宜
有頭海老…6尾(頭はなくても良い)	
タマネギ…1/2個	ミニトマト…6個
シメジ…1/2株	ニンニク…1片
バター…15g	油…小さじ1

A 湯…400cc  
酒…50cc  
コンソメ…1個



### MEMO

- ・フライパンや米の種類、火加減で米の食感が変わるので調理は水分の様子を見ながら！
- ・水分にカレー粉やターメリックを小さじ1加えると本格的な見た目に。
- ・海老を鶏肉や冷凍シーフードミックス、アサリなどに変えたり、パプリカやピーマンを加えたり具材は自由でOK！



### 作り方

【準備】パセリは半分を茎ごと粗みじん切りに、残りは茎から葉を外しておきます。海老は洗って殻の上から爪楊枝で背わたを取ります。容器にAを入れ溶かし合わせておきます。

- ① フライパンに油を敷き海老を両面サツと焼いて取り出します。
- ② ①のフライパンにバター、粗みじん切りにしたパセリ、ニンニクとタマネギのみじん切りを入れ、塩・コショウをしてしんなりするまで炒めたら米を加え、1分ほど炒め火を止めます。
- ③ ②を平らにならしたらAを加え、海老、シメジ、ミニトマトを乗せ強火で熱します。沸騰したら蓋をして弱火で15~20分程加熱します。火を止めた後蓋を開け素速に残りのパセリを飾り、再度蓋をして10分蒸らして完成！仕上げにレモンを飾り、絞りながら食べてくださいね。追いパセリ(生・分量外)も推奨！

1人分 約211kcal※

※パセリ20g、レモン1/2個、4人分として熱量をアプリで計算しています