

1人分
423
kcal

Japanese vermicelli gharl and
octopus olive paella a look

健康オリーブ料理
レシピコンテスト2014
入選作品

そうめんふしとたこのオリーブパエリア風

作 者 山下 千恵

コ メ ン ト 手ごろで食べ応えのある、そうめんふしと瀬戸内海でとれる軟らかいたこと、
たっぷり野菜を、オリーブオイルで香ばしく炒め、パエリア風に仕上げた一品です。



オリーブを用いた健康長寿の島づくり推進協議会

材 料 (4人分)

作 り 方

そうめんふし…… 200g
茹でたこの足…… 1本
※小口切り
オリーブオイル… 大さじ4
玉ねぎ…………… 1個
※みじん切り
にんにく…………… 1片
※みじん切り
トマト…………… 2個
※ざく切り
ピーマン…………… 2個
※1口大
マッシュルーム… 6個
※薄切り
オリーブ…………… 8個
サフラン…………… 小さじ1

1. サフランは、お湯1カップに浸けておきます。
2. フライパンかパエリア鍋に、オリーブオイルを熱し、玉葱とにんにくを炒め、そうめんふしとたこの半量と、残りの材料を加えて炒め、更に、サフランと浸け汁、水1.5カップを加え、塩、こしょうで味を調えて、蓋をして、水気がなくなるまで煮ます。
3. 残りのたこと、オリーブの薄切りをさっと炒め、焼きあがった2に、散らします。