

春のバエリアランチ

< Menu >

* グリーンピースのポタージュ

* 春色カラフルバエリア

グリーンピースのポタージュ

冷凍グリーンピース1袋(250g)、玉ねぎ1/2個(約100g)、ANETO生ハムスープ250cc、豆乳200cc、生クリーム50cc、バター大さじ1、塩・こしょう適量

- ①鍋にバターを溶かし、薄切りにした玉ねぎを軽く塩をして炒める。
- ②ANETO生ハムスープを加え、煮る。
- ③凍ったままのグリーンピースを加えて、豆がやわらかくなるまで煮る。灰汁が出たらすくう。
- ④フードプロセッサーかバーミックスなどにかけて、さらにザルでこす。
- ⑤鍋に戻して、豆乳も加えて温め、塩で味をととのえる。生クリームを加えて火を止め、お好みでこしょうをふる。

春色カラフルバエリア

鶏もも肉200g、玉ねぎ、人参、いんげん合わせて約200g(国産ミックスベジタブルでも代用可)、ミニトマト10個、米180g、ANETO生ハムスープ250cc、水250~300cc、カラフルミニトマト、スナップエンドウ、オリーブ油大さじ2、塩小さじ1/2、パプリカパウダー2g、カレーパウダーまたはターメリック3振り、パルメザンチーズ少々

- ①鶏もも肉は一口大に切る。玉ねぎ、人参、いんげんは粗めのみじん切りにする。プチトマトは半分に切る。スナップエンドウは塩茹でしておく。
- ②バエリアパン(又はフライパン)にオリーブオイル入れて温め、鶏肉、みじん切りにした野菜を入れ、軽く塩をして炒める。
- ③プチトマトを加えて炒めたら、ANETO生ハムスープと水を加えて強火で沸かす。塩、パプリカパウダー、カレーパウダーを加え、沸騰したら米を入れる。そこから強火で2分、弱火にして16~18分くらい煮る。時々底を混ぜる。
- ④米の固さを確認したら火からおろす。
- ⑤真ん中にスナップエンドウ、まわりにカラフルミニトマトを散らし、パルメザンチーズを振る。