



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プリプリ食感に！

調理時間

15分

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

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A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量で) *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		CO・OP ベーコン	
(すじを取る)	100g	(1cm幅に切る)	50g
エリンギ(ひと口大に切る)		にんにく(薄切り)	2片
	60g	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、A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。