



本格的
旨味たっぷり

パエリア

材料 米4人分
米 1合、手羽先 4本、エビ 4尾、あさり 1/2パック
赤パプリカ 1/2個、ピーマン 1個、トマト 1個
玉ねぎ 1/2個、白ワイン 1/4カップ
スープ 180cc (コンソメ 3g カレー粉 1g)
塩・こしょう適量 レモン 1/2個 パセリ適量



栄養価 (パエリアのみの値) : エネルギー 257kcal、
たんぱく質 16.4g、脂質 3.8g、炭水化物 35.7g、食塩相当量 0.8g

作り方

- ① あさりは塩水につけ、砂抜きをしておく。玉ねぎはみじん切りにする。手羽先は塩、こしょうで下味をつける。エビは背ワタを取りワインを振りかけておく。赤パプリカ、ピーマンは乱切りにする。トマトはざく切りにし余分な水分をきっておく。レモンは楔形に切る。
- ② 180ccの水にコンソメ・カレー粉を混ぜてスープにし、手羽先・エビはフライパンで炒め、表面に焦げ目をつけておく。
- ③ 炊飯器に洗った米を入れ、スープを炊飯器の目盛りより少なめに入れる。具を入れ炊く。(手羽先・エビ・あしりは上に置く)
- ④ 器によそいレモンとパセリを散らす。