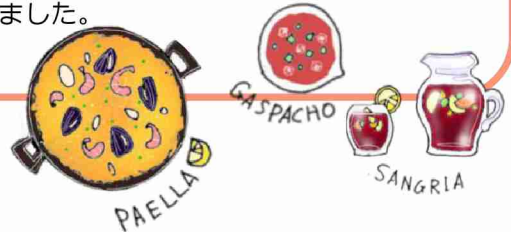


パエリア



ひとくちメモ

パエリアはスペインのパレンシア地方が発祥の料理です。パレンシア語でフライパンのことをパエリアということからこの名前がつけました。炒めた具材や米を平たい鍋で作りますが、今回は家庭で手軽にできるよう、炊飯器で作るレシピにアレンジしました。



作り方

材料と分量 (4人分)

米	2合
鶏肉(小間)	60g
冷凍えびいかミックス	100g
ワイン(白)	大さじ1
あさり	20個
たまねぎ	1/2個(120g)
ミニトマト	3個(30g)
ピーマン	小1個(20g)
赤ピーマン	小1個(20g)
にんにく	少々(1g)
オリーブ油	小さじ1
トマトケチャップ	小さじ4
塩	小さじ1
こしょう	少々
ターメリック(又はカレー粉)	小さじ1



1 米を研ぎ、水を「かため」(普段より少なめ)の線まで入れておく。



2 えびいかミックスを解凍しワインにつけておく。あさを洗い、塩水に浸けて砂抜きする。(あさは給食では使っていません)



3 たまねぎ・にんにくをみじん切り、ピーマン・赤ピーマンを小さめの角切り、ミニトマトを1/4に切る。(にんにくはチューブでもよい)



4 フライパンにオリーブ油・にんにくを入れ火をつけ、魚介類以外の材料を炒め、ケチャップ・塩・こしょうを入れる。



5 米に、4で炒めた材料と汁をきったえび・いか・あさりとターメリックを入れ、軽く混ぜて炊飯器で炊く。



←炊き上がり

一人分の 栄養価

エネルギー 362kcal
たんぱく質 15.9g
(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



ターメリックライス 牛乳
パエリアの具
エンサラダ・デ・サナオリア
ソパ・デ・アホ

2022年11月の給食献立より

