● パエリア

エネルギー
512kcal
たんぱく質
20.5g
カリウム
443mg
リン
265mg
食塩相当量
1.5g

材料（1人分）

米･･･90g
にんにく･･･1ｇ
オリーブ油･･･6ｇ
たまねぎ･･･50g
鶏もも肉･･･20ｇ
　水･･･165ｇ
　コンソメ･･･1ｇ
　サフラン･･･少々
　食塩…0.3ｇ
黒こしょう･･･少々
ブラックタイガー･･･50ｇ
殻つきあさり…7個
赤ピーマン…10ｇ
黄ピーマン…10ｇ
グリーンアスパラ…20ｇ

ポイント
本来、米は洗わず炒めます。気になる場合は無洗米を使用するとよいでしょう。水の量は米の 1.8 倍です。

1、 にんにく、たまねぎは各々みじん切りにする。
鶏肉は細かく切り、エビは殻と背わたを取り除く。
ピーマンは長さ半分のせん切り、アスパラははかまを取り長さ半分にし、ゆでこぼし、水にさらす。
2、 分量の水にサフランを加えてサフラン水を作りコンソメと食塩を混ぜ合わせる。
3、 フライパンににんにく、オリーブ油を入れて火にかけ香りがたったら玉ねぎを加え炒める。
4、 米と鶏肉を加え、米が透き通るまでよく炒める。
5、 ４に２を加え、こしょうを振ってふたをし、沸騰したらえび、あさり、ピーマン、アスパラを彩りよく並べ弱火にして炊き上げる。（約 15 分）
6、 水分がなくなりふっくらしたら火を止めて充分蒸らして、できあがり。

偕行会愛知　管理栄養士