

超ラクチン!

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい



おしながき

フライパン1つで簡単パエリア

材料

(4人分)

| | | | |
|-------------|------------|--------------|----------|
| ● 米 | 300g | ● オリーブオイル | 大さじ2と1/2 |
| ● 鶏モモ(カット済) | 150g | ● にんにく(チューブ) | 小さじ2 |
| ● シーフードミックス | 100g | ● 水 | 450cc |
| ● パプリカ | 150g(1個) | ★ { ● 顆粒コンソメ | 大さじ1 |
| ● たまねぎ | 100g(1/2個) | ● 塩こしょう | 適量 |
| ● 冷凍ブロッコリー | 120g | ● パセリ | お好み |

作り方 (🕒40分)

レシピ一覧は
こちらから



- ①米を洗い、水気を切っておく。
- ②シーフードミックスを解凍する。パプリカは棒状に切る。
- ③たまねぎをみじん切りにする。
- ④フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、中火で③を炒める。
- ⑤①を加えて透き通るまで炒め、火を止めてから★を加えて混ぜる。
- ⑥米を平らにならして②、鶏モモ、冷凍ブロッコリーを並べる。
- ⑦ふたをして中弱火で15分程煮立たせたら火を止め、5分ほど蒸らす。
パセリを散らして完成。

■煮た後に米に芯が無くなっているか確認しましょう。(特にフライパンの端)
水分が残りすぎていた場合はふたを開けて水気をとばしましょう。



↑下準備はこれだけ

～豆知識～

- バエリアはスペイン料理
- バエリアは「金属製の鍋」という意味。
金属製の専用鍋が使われるため。
- 世界3大米料理のひとつ。
- バエリア・ピラフ (トルコ) ・リゾット (イタリア)



米の白っぽい部分が透明になる位に炒めます。
(たまねぎが焦げない程度に)



スープを入れたら具材を並べます。
その後はかき混ぜずに、米を煮ます。



お焦げがあるとより香ばしくなり、
他の具材やチーズ等でアレンジ
しても美味しいです。

必要な
調理器具



栄養成分（1人分）

エネルギー 457kcal
たんぱく質 16.1g
脂 質 15.6g

炭水化物 64.6g
食塩相当量 1.5g