

体にやさしいレシピ

炊き込みパエリア

主食

主菜



材料(4人分)

- 白米……2合
- シーフードミックス……300g
- あさり……200g
- 鶏もも肉……200g
- パプリカ(赤)……1個
- パプリカ(黄)……1個
- 白ワイン……200cc
- にんにく……小さじ1/2
- トマトピューレ……100g
- ターメリック……大さじ2/3
- コンソメ顆粒……小さじ1
- 塩・こしょう……少々
- オリーブ油……適量
- レモン……1個

下ごしらえ

- ♪ あさり……塩水に浸けて砂抜きをする
- ♪ 鶏もも肉……ひと口大に切る
- ♪ パプリカ……細切りにする
- ♪ レモン……くし切りにする
- ♪ 調味料……計量しておく

作り方

① 弱火でオリーブ油とにんにくを加熱した後、あさり、白ワイン、水200ccを加えてフタをし、あさりの口が開くまで蒸す。

② ①の具を取り出し、煮汁にトマトペースト、ターメリック、コンソメを混ぜ、シーフードミックス、鶏肉を加えて加熱する。

③ ②の具材を取り出した後、煮汁を塩・こしょうで味付けする。炊飯器に洗ったお米を加え、メモリよりやや少なめに煮汁を注ぐ。

④ 炊飯器に鶏肉を加え、炊き上げる。炊き上がった後、炊飯器に魚介類、パプリカを加えてしばらく蒸らす。

⑤ 蒸らし終わったら、魚介をさっくり混ぜて、器にご飯を盛り、お好みでパセリを散らす。レモンを添えて完成。

ポイント

- ♪ 魚介類は火を入れすぎるほど小さく固くなるので、後から加えましょう。
- ♪ 鶏肉や魚介の出汁でいかに美味しくするかが炊き込みのポイントです！

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
549kcal	29.7g	12.9g	75.5g	641mg	93mg	3.1mg	4.5g	2.0g