

シーフードパエリア



材料(1人分) 336kcal, 3.8単位

精白米 75g	マッシュルーム缶 10g
ブラックタイガー(尾付き) 30g	チキンコンソメ 1.5g
いか 20g	焼肉のたれ 7.5g
パプリカ(赤) 10g	
白ワイン 5g	

作りやすい量(米2合分)

精白米 320g(2合)	マッシュルーム缶 40g
ブラックタイガー(尾付き) 120g	チキンコンソメ 6g
いか 80g	焼肉のたれ 30g
パプリカ(赤) 40g	
白ワイン 20g	

つくり方

1. 精白米をよく洗ってザルにあげて水切りをする。炊飯用の水にサフランを加えてサフラン水をつくり、米と一緒に炊飯器に入れて給水させる。
2. えびは尾を残して殻をとり、いかは内臓と軟骨を取り除いて輪切りにする。マッシュルームはごみを取り除いて薄切りにする。
3. 1の精白米の上に2のえび・いか・マッシュルームを並べ、焼肉のたれ・白ワイン・チキンコンソメを加え、炊飯器の通常モードで炊く。
4. 赤パプリカは洗って串切りにし、いんげんは筋を取り除いて1/2の長さに切り分ける。沸騰したお湯で歯触りが残る程度に茹でる。
5. ご飯が炊き上がったら、上にのせている具を除いて皿に盛り、その上から先ほど取り出した具と4のパ

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	336		14.7		1.2		60.9	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
		3	0	0.5	0	0		

* 計算せず