

1月10日（金）



Vol.1 かんたんパエリア

献立作成者： 玉置 美代子（栄養調理センター センター長）

ワイワイと皆様で食事をする際のおもてなし料理に。

華やかな見た目ですが、火加減の調節のいらぬ炊飯器で、簡単に調理できます。

1人分 エネルギー418 kcal タンパク質 18.7g 塩分 1.3g

■ 材料（2人分） ■

米	1 合
有頭海老	4 尾
あさり	60 g
玉葱	1/2 個
パプリカ（赤・黄）	各 1/4 個
にんにく	1 粒
オリーブオイル又はサラダ油	小さじ 1 杯
サフラン	ひとつまみ
パセリ	1 小房
湯	180 c c
調味料 A	
コンソメキューブ	1/2 個
塩	0.4 g
胡椒	少々



■ 作り方 ■

- ① サフランをぬるま湯大さじ 1 杯でふやかしておく。
- ② 米をとぎザルで水気を切っておく。
- ③ フライパンに分量のサラダ油 1/2 量とスライスした玉葱、千切りにしたパプリカを入れ炒め、一度皿に取り出しておく。
- ④ ③と同じフライパンにみじん切りにしたにんにくと残りのサラダ油を入れ、弱火で焦がさないように、にんにくを炒めて香りを出す。次に有頭海老、あさりを入れ中火で炒める。海老が赤くなり、あさりの口があいてきたら湯を入れる。
- ⑤ ③の煮汁がわいてきたら灰汁をすくい、Aの調味料を入れる。
- ⑥ 炊飯器の中に②の米、濾した④の煮汁、サフランを入れかき混ぜ、炒めておいた具材を上のにのせて炊飯する。（煮汁の量は炊飯器のメモリに合わせる。）
- ⑦ 炊き上がったら器に盛り付けてパセリをあしらう。

■ 応用 ■

エビやアサリの他にムール貝やハマグリ、イカなどの魚介類にかえても美味しく召し上がれます。また、ご家庭にサフランがない場合は、カレー粉でも代用ができます。