

# ● えびと野菜たっぷりのパエリア

## 栄養成分 1人分

エネルギー	323kcal
たんぱく質	14.6g
カルシウム	31mg
食塩相当量	0.8g

## 材料 4~5人分

米	2合
むきえび(生または冷凍※)	140g
鶏こま切れ肉	100g
おろしにんにく	小さじ1
にんじん	6cm
ピーマン	大1個
赤パプリカ	1/3個
マッシュルーム	80g
粒コーン(缶詰)	40g

オリーブ油 ..... 大さじ1と1/3

### [A]

白ワイン	小さじ2
顆粒コンソメ	小さじ2
塩	少々
カレー粉	小さじ1
水	360ml

※冷凍の場合は、解凍して使います。



## 作り方

- ① にんじんとパプリカは細切り、ピーマンは薄い輪切り、マッシュルームは石づきを除いて薄切りにします。
- ② フライパンにオリーブ油を熱してにんにく、鶏肉、えびを順に入れて炒め、肉の色が変わったら、米(洗わない)とにんじん、マッシュルーム、粒コーンを加えて炒めます。
- ③ ②に①の残りの野菜とAを加えて混ぜ、平らにならし、アルミホイルをかぶせて蓋をして強火で3分、弱火で10分炊き、火を止めて5~10分蒸らします。

## レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

子どもたちは、炊き込みごはんなどの味のついたごはんはよく食べるので、月に3回くらいは給食に出します。中でも、魚介や肉も入ったカレー味のパエリアは、彩りのよさもあって大人気です。ピーマンやきのこなどを残しがちな子もおかまいなくほおばっている(笑)ので、苦手な食材の克服にもおすすめの料理といえそうですね。パエリアは専用の鍋もありますが、普通のフライパンでも作れます。ごはんは少しかためなのが特徴ですが、子どもの年齢によって水分や加熱時間を調節してみてください。ホームパーティーの一品にも合い、食卓が華やぎます。