

超簡単

夏野菜たっぷりパエリア

暑い夏、火を使わない栄養満点レシピ！

夏のりきるために必要な、たんぱく質やビタミン・ミネラルがぎっしり詰まっています！



●作り方



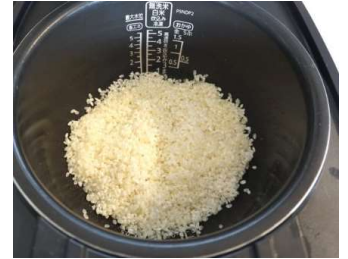
栄養成分(1人前)

エネルギー 490kcal
たんぱく質 25g
脂質 12g
炭水化物 73g
塩分相当量 1.1g

●材料/4人分

・米	2合
・オリーブオイル	大さじ2
・鶏もも肉	½枚(150g)
・塩、こしょう	ふたつまみ
・酒	小さじ1
・シーフードミックス	200g
・赤、黄パプリカ	各½個ずつ
・玉ねぎ	1/2個(100g)
・ズッキーニ	½本
・マッシュルーム	8個
・ミニトマト	8個
・パセリ	適宜
【調味料】	
・すりおろしにんにく	小さじ1
・塩、こしょう	各小さじ½
・コンソメ顆粒	小さじ2
・カレー粉*1	大さじ1

①米は洗ってザルにあげ、1時間程度おき、炊飯器に米を入れ、オリーブオイルを軽く混ぜる。*2



②野菜を切る
パプリカは5mm程度の細切り
玉ねぎはみじん切り
ズッキーニは5mm程度の輪切り
マッシュルームは3mm程度の輪切り



③鶏肉を一口大に切り、塩、こしょう、酒をふりかけて下味をつける。

④ボウルに水1カップ、塩小さじ1を入れて塩水を作り、凍ったままのシーフードミックスを入れ、15分程度おく。*3
シーフードミックスが解凍できたら、ザルにあげ、キッチンペーパーで水分をふき取る。



炊飯器は5.5合炊きを使用しています

⑤①に調味料を入れ、2合の目盛りより若干少なめに水を入れ、軽く混ぜる。

⑥パセリ以外の具を入れて炊飯する
炊き上がったら、軽く混ぜてパセリを散らして盛り付ける。



Point

- *1 ここでは塩分ゼロのカレー粉を使用しています。塩分が入っているカレー調味料を使う場合には、【調味料】の塩を控えてください。
- *2 米にオリーブオイルをまぶすことで、ご飯がパラパラになりフライパンで作ったような味わいに近づきます。
- *3 シーフードミックスを塩水に漬けて解凍することで、プリプリ感がでておいしくなります。

お野菜豆知識

パプリカは、輸入物が多く売られていますが、国産のパプリカは6月から9月に最も栄養価があり、おいしくなります。特に、ビタミンE(ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE)を豊富に含み、相乗効果で抗酸化パワーが最強です。夏を元気に過ごすためにおすすめの野菜です。



もし、水加減がうまくいかず、ベちゃベちゃになってしまったら、溶けるチーズをのせて、トースターで焼き目をつけてリゾットにリメイクしちゃいましょう~♪