

チキンパエリア

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジツヅウ 先生の北条米	100	372	0.3	5	16	0.03
水	200	-	-	-	-	-
ジツヅウ 先生のカレー ルウ	2.5	12	0.06	1	0	0.04
コンソメ	1.5	4	0.11	3	1	0.7
酒	25	27	0.1	2	2	0
オリーブ油	5	46	0	0	0	0
鶏もも肉	40	82	6.6	116	68	0.08
赤パプリカ	10	3	0.1	21	2	0
黄パプリカ	10	3	0.1	20	2	0
ピーマン	5	1	Tr	10	1	0.1
あさり	10	3	0.6	14	8	0.2
いか	10	6	1.5	22	17	0.07
ミニトマト	10	3	0.1	29	3	0.1
にんにく	2	3	0.1	10	3	0.15
玉ねぎ	10	3	0.1	15	3	0.15
合計	□	568	9.67	268	126	1.62

【 作り方 】

- ① オリーブ油でにんにくを炒める。
 - ② 玉ねぎ、肉、シーフードを入れて軽く炒め、酒と米を入れて炒める
 - ③ カレールウ、水、コンソメの順に加えて混ぜる
 - ④ 蓋をして15分、弱火で蒸し焼きにする
- 途中7～8分のところで、お米を1回混ぜてパプリカ、ピーマン、ミニトマトをのせる。



《ワンポイントアドバイス》

◆フライパンひとつで作れます。

◆お好みの野菜や肉、シーフードでお試してください。

「オトクッキング倶楽部 20230509」

有限会社オトコーポレーション

☎ 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16