

# 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)
ジッヅウ 先生の北条米	90	334	0.27	5	14	0.03
ブラックタイガー	20	16	3.7	46	42	0.1
あさり	20	6	1.2	28	17	0.4
ベーコン	10	41	1.30	21	23	0.2
たまねぎ	30	11	0.3	45	10	0
にんにく	3	4	0.2	16	5	0
赤パプリカ	10	3	0.1	21	2	0
黄パプリカ	10	3	0.1	20	2	0
コンソメ粉末	1	2	0.1	2	1	0.4
オリーブ油	5	46	0	0	0	0
無塩バター	5	38	Tr	1	1	0
塩	0.3	0.0	0	Tr	0	0.3
加メ 基本のトマトソース	30	19.0	0.39	93	9	0.15
アスパラガス	10	2	0.26	27	6	0
レモン	10	5.0	0.1	13	2	0
水	150	-	-	-	-	-
合計	□	530	8.35	338	134	1.58

## 【 作り方 】

でんぷん米を計量し、130gの水に1時間くらいつけておく。

えびは背わたを除く。

あさは塩水（30％）に30分～1時間おき、殻同士をよくこすって洗い水気を拭く。

ベーコンは千切り、パプリカは細切りにする。アスパラは根元の固い部分の皮をむき2cmくらいに切る。

玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。

フライパンを熱し、油を入れて中火で海老とベーコンを焼き付けるように炒める。焼き色がついたら取り出しておく。

そのままのフライパンに玉ねぎ、にんにくを入れしんなりするまで炒めてトマ

トソースを加え、トロリとするまで煮詰めて取り出す。

フライパンにバターを入れ、でんぷん米を炒めたら、コンソメ、水20g□塩を加えて混ぜる。

蓋をして5分炊いたらかきまぜ、あさりを乗せて蓋をして更に5分炊く。

かき混ぜてパプリカとアスパラを並べ、蓋をして更に5分蒸らす。くし型に切ったレモンを添える。



### 《ワンポイントアドバイス》

フライパンひとつで作れ、でんぷん米ならではのパリリとした食感をいかした一品です。

塩分が控えめなのに、しっかりとした味付けで美味しく食べられます。

「プラス元気調理教室レシピ20230515」

