

# お手軽パエリアレシピ

[主 食][主 菜]

☆お手軽パエリア

312kcal

塩1. 2g

材料名	分量(5人分)	作り方
米	2合	<p>①米はといでザルにあげておく。シーフードミックスは解凍しておく。</p> <p>②にんにく、玉ねぎ、ピーマン、パプリカはみじん切りにする。ミニトマトは半分に切る。</p> <p>③ソーセージはななめにうす切りにする。エビはからつきのまま、たて半分に切る。</p> <p>④フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、かおりがたったら玉ねぎ、とり肉を入れていためる。さらに、ピーマン・パプリカ、ソーセージをくわえ、いためる。</p> <p>⑤米を入れ、油がなじむまでいためる。真ん中にくぼみを作り、シーフードミックスを入れ、カレー粉をくわえいためる。</p> <p>⑥水、コンソメとケチャップをくわえ、塩こしょうで味をととのえる。</p> <p>⑦煮立ってきたら、ミニトマトとエビをならべて入れ、なべのフタをし、弱火で15分炊く。</p> <p>⑨火を強めて10秒ほどしたら火を止め、10分ほど蒸らす。くし型に切ったレモンをのせ、フライパンごと食卓に出す。</p>
オリーブ油	大さじ2	
にんにく	1片	
鶏肉(こま切れ)	100g	
ソーセージ	5本	
シーフードミックス	150g	
エビ	5尾	
玉ねぎ	1/4個	
パプリカ(黄)	1/4個	
ピーマン	小1個	
ミニトマト	5つぶ	
カレー粉	小さじ1/2	
水	350ml	
コンソメ	1個	
ケチャップ	大さじ1	
塩	少々	
こしょう	少々	
レモン	1/2個	

[副 菜]

☆野菜たっぷりコンソメスープ

53Kcal

食塩相当量0. 9g

材料名	分量(4人分)	作り方
しめじ	1/2パック	<p>①しめじは根元を落とし、小ふさに分ける。</p> <p>キャベツは小さめのざく切りにする。玉ねぎは、うす切りにする。人参は、千切りにする。</p> <p>ベーコンは1cmはばに切る。</p> <p>②なべに油を熱しベーコン、玉ねぎをいため、水とコンソメ、しめじ、キャベツ、人参を入れる。</p> <p>③ふっとうしたら火を弱め、野菜に火が通ったら塩コショウで味を調える。</p>
キャベツ	150g	
玉ねぎ	1/2個	
人参	50g	
ベーコン	1枚	
コンソメ(固形)	1個	
水	700cc	
塩こしょう	少々	
サラダ油	小さじ2	

[デザート]

☆みかんゼリー

67kcal

材料名	分量(4人分)	作り方
オレンジジュース	300ml	<p>①ゼラチンは水に振り入れ、しとらせておく。</p> <p>②小鍋にオレンジジュースと砂糖を入れ温める。砂糖が溶けたら、火を止めてゼラチンを入れよく混ぜて溶かす。</p> <p>③うつわに入れ、冷やし固める。固まったら、上にみかん缶とホイップクリームでかざる。</p>
ゼラチン	1袋	
水	大さじ2	
砂糖	大さじ2	
みかん缶	適量	
ホイップクリーム	適量	