



約45分



* 1人あたりの野菜摂取量：約40g

主食	簡単パエリア		
ポイント	夏向きのかんたん料理で、子どもから高齢者までおすすめです。		
食品名	数量(5人分)	下準備	作り方
米	280g	洗う	1 米は普通の水加減にし、カレー粉、コンソメを入れて炊く。
カレー粉	0.3g		2 フライパンに油とバターを熱し、にんにく、たまねぎ、赤ピーマン、エリンギ、コーンを入れて炒める。
顆粒コンソメ	小さじ1/2	みじん切り	3 2にシーフードミックスを加えて炒める。
シーフードミックス	250g	みじん切り	4 3に白ワイン（または酒）をふりかけ、塩、こしょうで味を調える。
たまねぎ	70g	短冊切り	5 炊きあがった1に4を混ぜ合わせ器に盛ってパセリをふる。
赤ピーマン	45g		
エリンギ	35g		
コーン	70g		
にんにく	5g		
パセリ	10g		
バター	10g		
油	小さじ1		
塩	小さじ1		
こしょう	少々		
白ワイン（または酒）	小さじ1と1/2		

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	325	13.9	5.6	52.6	52	2.2	1.6

