

カレー風味パエリア

■材料(4人分)

米	2合
とりもも肉	1枚
有頭海老	4尾
あさり	200g
スナックエンドウ	8個
タマネギ	2分の1個
ニンニク	1かけ
ブラックオリーブ	8個
カレー粉	大さじ1と3分の1
コンソメ	1個
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	適量
白ワイン	50cc



作り方

- ①えびは殻つきのまま、背ワタを除く。タマネギ、ニンニクはみじん切りにする。鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうとカレー粉小さじ1で下味をつける。スナックエンドウは筋取りし、塩ゆでする。レモンはくし切りする。
- ②鍋にあさり、白ワインを入れ加熱する。ふたが開いたら、コンソメ、カレー粉大さじ1、水500ccを入れ沸騰させ、スープとあさを別々にする。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、①の鶏肉と海老をそれぞれ表面だけ焼き、取り出す。同じフライパンにオリーブオイルを足し、ニンニク、タマネギを炒め、透き通ったら米を加えさらに炒める。②のスープを入れ、沸騰したら鶏肉、海老を加え、弱火でふたをして15分炊き、5分蒸らす。
- ④ ①のあさり、スナックエンドウ、レモン、ブラックオリーブを盛り付ける。

【エネルギー 461kcal、タンパク質 17.5g、塩分 1.4g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純)