

☆牡蠣とブロッコリーのパエリア

牡蠣は亜鉛の含有量が多く、免疫力アップに効果的と言われています。

<主な材料・3人分>

米（とがなし） 2合

牡蠣 200g

小麦粉 大さじ1

白ワイン 大さじ2

えび 8尾、

玉ねぎ 1/2個

にんにく 1片

ブロッコリー 1/2個

赤パプリカ 1/4個

しめじ 1パック

パセリ（みじんぎり） 少々

塩 小さじ1

オリーブ油 適量

A

サフラン 2本

水 350ml



<作り方>

- ① Aを合わせる。
- ② 玉ねぎとにんにくはみじん切り、赤パプリカは細切り、しめじはさく。
ブロッコリーは固めに茹でる。えびは背わたを取り除く。
- ③ 牡蠣は水気をきって小麦粉をまぶし、オリーブ油を熱したフライパンでえびと共に焼く。
色が変わったら、白ワインを加えて一煮立ちさせ、汁ごと取り出す。
- ④ 同じフライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で熱し香りが出たら、玉ねぎを加え炒める。米も加え3分炒める。
- ⑤ ①と塩小さじ1を加え、中火で3分煮立て、③とブロッコリー以外の②をのせる。
- ⑥ フタをして煮立ったら、弱火で約25分炊く。フタを取って強火で1~2分熱し、おこげをつくり火を止める。
- ⑦ ブロッコリーをのせ、フタをして10分蒸らし、パセリを散らし完成。

エネルギー 519kcal 蛋白質 19.5g 塩分 2.9g