

春野菜の彩りパエリア

旬の食材は、新鮮なため、美味しく、安価で栄養価も高くなります。料理に上手に取り入れながら、四季の変化を楽しみましょう。

<主な材料・4人分>

無洗米	1 合
トマトの水煮	1/2 缶
サフラン	ひとつまみ
菜の花	1/2 束
赤黄パプリカ	各 1/4 個
あさり	10 個
ホタルイカ	
(ホイルしているもの)	約 100 g
しらす	20g
むきエビ	8 尾
玉ねぎ	1/2 個
にんにく	1 かけ
固形スープ	1 個
オリーブ油	小さじ 1



<作り方>

- ① むるま湯 500ml にサフランを入れ、20 分置いておく。
- ② 玉ねぎ、にんにくはみじん切り、パプリカは縦に細切りにする。菜の花は茹でておく。
- ③ フライパンにオリーブ油をひき、にんにく、玉ねぎを炒めたら、無洗米も加えて炒める。
- ④ ①、トマト水煮、固形スープを加え、エビ、あさり、ホタルイカのをせひと煮に立ちさせて、取り出しておく。
- ⑤ クッキングペーパーなどで蓋をして中火で 10 分煮込む。
- ⑥ パプリカ、菜の花、④、しらすを並べ、蓋をして弱火で 5 分煮込む。

エネルギー 332 kcal、たんぱく質 21.0 g、塩分 1.8 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)