

サバ缶とあさりのカレーパエリア

スパイシーなカレーの風味は、食欲増進効果が期待できます。

材料（4人分）

米 1.5 合
サバ水煮缶 1 缶
あさり 200 g
玉ねぎ 1/2 個
赤パプリカ 1/6 個
とうもろこし 1/4 個
いんげん 6 本
にんにく 1 片
オリーブオイル 大さじ 2
パセリ 適量
《A》
カレー粉 大さじ 1
コンソメ 小さじ 1
水 400ml
塩 こしょう 少々



作り方

- ① 玉ねぎ、にんにく、パセリはみじん切りにする。赤パプリカは縦に 5mm 幅に切る。とうもろこしは電子レンジで 2 分加熱してから、輪切りし、半分に切る。サバ水煮缶は汁と身を分け、身は一口大にほぐす。いんげんは塩（分量外）茹でし、食べやすい大きさに切る。
- ② パエリア鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ熱し、玉ねぎを加え炒める。しんなりしたら、米を入れて炒め合わせる。《A》サバ缶の汁を加え、沸騰したら①のサバ、パプリカ、とうもろこしとあさを盛り、アルミ箔をかぶせ弱火で 12 分加熱、火を止めていんげんを盛り付け、10 分蒸らす。
- ③ パセリを振って完成。

1 人分栄養価

エネルギー 400kcal
蛋白質 18.4 g
塩分 1.6 g