

g-max cooking no.12 パエリア



エネルギー： 280kcal
炭水化物： 45.6g
たんぱく質： 9.3g
脂 質： 3.5g
塩 分： 1.1g
一人分あたり

[材料] 焼物プレート 1 台分 (5~6 人分)

| | | | |
|---------|-------|-------------------|-------|
| ・アサリ | 200g | ・無洗米 | 2 合 |
| ・エビ | 8 尾 | ・コンソメ | 大さじ 1 |
| ・アスパラガス | 3 本 | ・白ワイン | 1 カップ |
| ・玉ねぎ | 1 個 | ・サフラン水 | 2 カップ |
| ・パプリカ | 1/2 個 | ・バター | 8g |
| ・トマト | 1 個 | ・オリーブオイル | 適量 |
| ・にんにく | 2 片 | 具材はお好みで入れてみてください♪ | |


[作り方]

下準備

- ① アサリは砂抜きをして塩をふって貝同士をこすり合わせ、汚れを落とす。エビも塩をふってもみ洗いをして、水洗いする。
- ② アスパラは食べやすい長さに切り、パプリカは細切り、トマトはくし切り、玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。

手順

- ① 火力「強」で温めた焼物プレートにバター、オリーブオイルを入れ、玉ねぎを炒める。
- ② 玉ねぎがしんなりしたら、貝とエビ、コンソメ、白ワインを加えて沸騰させる。
- ③ 途中でエビを裏返し色づいたら、一旦貝とエビを取り出し、にんにく、無洗米を加える。
- ④ お米が水分を吸ったら平らにならして、エビと貝、野菜を彩りよく並べる。
- ⑤ サフラン水を加えてフタをする。沸騰してきたら火力「強」のままタイマーを 15 分にセットする。
★吹きこぼれ防止のため、タオルをかけておきましょう。
- ⑥ タイマーが切れたら、さらに火力「2」でタイマーを 6 分にセットする。

監修：  ジーマックス株式会社 西園明日香（管理栄養士）

Memo