




おうちで作ろう!!
♪学校給食♪

パエリア



学校給食版パエリア!
イカ・エビ・ホタテがたっぷりで、魚介の旨みを楽しめます。赤・黄・緑の彩りも色鮮やかですよ。



材料(1人分)

米	63g
バター	2g
塩	0.2g
ターメリック	少々
水	63g

【具】

たまねぎ	10g
にんじん	8g
マッシュルーム(水煮)	10g
ピーマン	3g
パプリカ	3g
イカ	5g
エビ	5g
ホタテ貝柱	5g
サラダ油	適量
塩	0.3g
チキンコンソメ	1g
こしょう	適量
白ワイン	2g

作り方

- ①米はバター、塩、ターメリックを入れ、米と同量の水で炊く。
- ②たまねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカは色紙切りにする。
- ③サラダ油で短冊切りにしたイカとエビ、ホタテを炒め、白ワインで蒸し煮にする。
- ④③に野菜とマッシュルームを加えてさらに炒め、調味料で味を調える。
- ⑤たきあがったごはん④の具をまぜればできあがり。

