

お父さんと子どものクッキング講座

色合いが華やかでおいしいパエリアを、ホットプレートを使って手軽に作りましょう！
 サフランの代わりに、ターメリックで手軽に色付けします。



- ~MENU~
- ☆ パエリア
 - ☆ 夏野菜のスープ
 - ☆ フルーツ白玉

【 1カップ=200ml 大さじ=15ml 小さじ=5ml 塩さじ=1ml 】

1. パエリア

食品名	大人1人分(g)	4人分(目安量)	
米	75	2合	
鶏むね肉	40	1/2枚	
シーフードミックス	30	120g	
玉ねぎ	30	120g	
パプリカ	20	1/2個	
ピーマン	15	2個	
コーン缶詰	10	40	
しめじ	15	60	
トマト缶詰 (カット)	30	1/3缶	
オリーブ油	3	大さじ1	
A {	無添加コンソメ	2	1袋
	水	120	500ml
	塩	0.25	塩さじ1
	ターメリック	少量	小さじ1/2

作り方

- ① 米は洗って、ざるにあげておく
 鶏むね肉は1cm角程度に切る
 シーフードミックスはざるに入れ、熱湯をかける
- ② 玉ねぎはみじん切り、パプリカ、ピーマンは1cmの角切り、しめじは石づきを取り、食べやすい大きさに切る
 調味料Aを、合わせておく
- ③ ホットプレートまたはフライパンにオリーブ油をあたため、鶏むね肉、玉ねぎの順に炒める
 玉ねぎが透き通ってきたら米を加え、全体に油をなじませる
 トマト缶詰、Aを加え、混ぜ合わせる
- ④ シーフードミックス、パプリカ、ピーマン、しめじコーンをのせ、ふたをして弱火で20分煮込む
 火を止めて5分蒸らす

栄養価 (大人)	
エネルギー	560 kcal
たんぱく質	22.3 g
脂質	7.1 g
カルシウム	56.0 mg
鉄分	4.8 mg
食塩相当量	1.4 g

入れる具材はお好み次第！好きな物を色々入れると、さらに豪華でおいしくなります
 例：殻付きのアサリ、えび、生のイカ
 ソーセージ、ベーコン
 かぼちゃ、ズッキーニ など

2. 夏野菜のスープ

食品名	大人1人分(g)	4人分(目安量)
トマト	30	1個
おくら	5	2本
レタス	15	60g
無添加コンソメ	2	1袋
水	150	600ml

- ① トマトは縦に4つに割っていちょう切り、おくらは輪切りにする。レタスは手でちぎる。
- ② 鍋に水、無添加コンソメを入れて煮る
沸騰したらトマト、おくらの順に加え、やわらかく
なったらレタスを入れて火を止める

3. フルーツ白玉

食品名	大人1人分(g)	4人分(目安量)
【白玉だんご】		
〔白玉粉〕	15	60g
〔水〕	10	40ml
フルーツ	生でも缶詰でも。好みの量	
【シロップ】		
〔砂糖〕	9	大さじ4
〔水〕	50	200ml

【シロップを作る】

- ・砂糖と水を小鍋に入れて火にかけ、砂糖を溶かし冷やしておく

【白玉だんごを作る】

- ① 白玉粉に水を少しずつ加え、耳たぶくらいの固さになるようにこねる（固ければ水を足す）
1人4個のだんごにし、真ん中をくぼませる

- ② 耐熱性の器にだんごを入れ、お湯をひたひたまで注ぎラップをかけ、600wの電子レンジで約2分加熱する（おだんごが浮き上がる）
お湯から取り出し、冷ます

【仕上げ】

- ・フルーツを一口大に切り、白玉だんごと一緒に器に入れ、冷やしておいたシロップをかける

白玉だんごを少量作る場合は、電子レンジが便利です。
水の代わりに白玉粉と同量程度の絹ごし豆腐でこねると、もっとふんわり仕上がり、栄養もアップしますよ。