

ミルクパエリア



★材料(1人分)

精白米	80g	カットトマト缶	50g
牛乳	130g	オリーブオイル	10g
水	130g	コンソメ	0.5g
サフラン	5本	パセリ	0.5g
無頭えび	40g	スライスレモン	1枚
するめいか	25g		
あさり(殻付き)	2個		
玉ねぎ	10g		
人参	10g		
セロリ	10g		
ニンニク	2g		

★作り方

- ①えびは背ワタを取り、あさは砂抜きしておく。サフランは20分程水につけ、色を出す。
- ②いかは輪切り、野菜はみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、いかと野菜をじっくり炒める。
- ④カットトマト缶を加えて煮詰める。
- ⑤えび、あさり、牛乳、水とサフラン、コンソメを加え、煮立ったらいか、えび、あさりを取り出す。
- ⑥精白米を加え、蓋をして強火で5分、弱火にして20～30分程炊く。仕上げに強火で水分を飛ばしたら火からおろす。
- ⑦器に⑤を盛り付け、④で取り出した魚介・パセリ・スライスレモンを飾る。

★一人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
528kcal	19.3g	16.3g	74.2g	0.7g

★栄養メモ

減塩でもしっかり満足できるパエリアです。水の半量を牛乳に置き換えることで優しいコクとまろやかさをプラスし、塩分に頼らないおいしさを引き出しました。素材のうまみを引き立てた、やさしい味わいの一品です。ぜひお試しください。

