

エネルギー 631 kcal
たんぱく質 10.8 g
塩分 1.9 g



写真は3人分です

材料 (1人分)

越後 米粒 (1/12.5) … 100g
鶏もも肉 …………… 30g
あさり(殻付き) ……… 40g
えび …………… 12g
玉ねぎ …………… 30g
トマト …………… 30g
青ピーマン …………… 15g
パプリカ (赤ピーマン) … 15g
にんにく …………… 5g
オリーブ油 …………… 7g
顆粒コンソメ …………… 2g
白ワイン …………… 15g
ターメリック …………… 0.1g
こしょう …………… 0.05g
乾燥パセリ …………… 0.05g
レモン …………… 1切れ

パエリア

エネルギー491kcal たんぱく質 10.3g 塩分 1.5g

作り方

- ① えびは洗って殻をむく(殻は捨てない)。あさは殻をこすり合わせてよく洗っておく。
- ② フライパンにあさり、えびの殻、白ワイン、水40g(分量外)を入れてふたをしてあさりの口が開くまで蒸す。エビの殻を取り除き、あさは殻ごと取り出し、蒸し汁と分けて、米を炊くときのスープにする。
- ③ 玉ねぎ、にんにくをみじん切り、トマトは1cmの角切り、ピーマン、パプリカは縦に7~8mm幅に切り、鶏肉は1cmの角切り、えびは背ワタを取り、2枚に開く。
- ④ ②の蒸し汁とお湯と合わせて110gにし、コンソメを加え、ターメリック、こしょうを2~3回振り入れる。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を3g入れて鶏肉を炒める。表面に焦げ目がついたら取り出す。
- ⑥ ⑤に残りのオリーブ油4gとにんにくを入れ、にんにくの香りが出るまで弱火で炒める。玉ねぎを加えてさらに炒め、玉ねぎが透き通ったら、越後米を入れて油が全体になじむように炒め合わせる。
- ⑦ ⑥に鶏肉、トマトを加え、④のスープを入れて平らにし、えび、ピーマン、パプリカを彩りよく並べふたをして、強めの中火で約3分、弱火にして約1~2分炊く。
- ⑧ 炊きあがったらあさを加え、約10分蒸らす。
- ⑨ 皿に盛りつけ、パセリを振り、くし形に切ったレモンを飾る。

グリーンサラダ



材料 (1人分)

白菜 …………… 15g
水菜 …………… 10g
かいわれ大根 … 5g
バルサミコ酢 … 3g
オリーブ油 …… 2g
マーマレード … 2g
食塩 …………… 0.2g

エネルギー30kcal たんぱく質 0.4g 塩分 0.2g

作り方

- ① 水菜、かいわれ大根は2~3cmの長さに切る。
- ② 白菜は縦に細い千切りにする。
- ③ バルサミコ酢、オリーブ油、マーマレードを合わせて、ドレッシングを作る。
- ④ 水菜、かいわれ大根、白菜を皿に盛りつけ、ドレッシングを添える。

耐熱容器に入れたお湯の蒸気で
ケーキがしっとりと焼き上がります

にんじんケーキ



材料 (1個分)

でんぷんホットケーキミックス 20g
水 …………… 7g
レモン果汁 …………… 1g
にんじん …………… 12g
有塩バター …………… 3g
砂糖 …………… 2g

エネルギー110kcal たんぱく質 0.1g 塩分 0.2g

作り方

- ① にんじんは千切りにして、耐熱容器に入れ砂糖をまぶし、バターをのせ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで2~3分加熱する。
- ② オーブンを190℃に温めておく。
- ③ ボールにてんぷんホットケーキミックス、水、レモンの絞り汁を入れ、リボン状になるまでしっかり泡立てて混ぜる。
- ④ ③に①のにんじんを加える。
- ⑤ オーブン用の紙カップを敷いた型に生地を入れ、オーブン下段で約14分焼く。(★耐熱容器にお湯を入れて、ケーキと一緒に天板に置く。)
★竹串を指して何もつかなければ焼き上がり!

電子レンジ 600w使用