



# レモン香るパエリア

## 栄養士コメント

魚介の塩気を利用し、味付けに調味料は使用していません。海老の味噌でコクをプラスしています。色付けはトマトを使用しています。レモンを搾って食べると爽やかで、酸味があって美味しいです。



## 作り方

<直径26cmのフライパンで作る場合>

- ①フライパンにオリーブ油を入れ、中火で熱し、イカ、玉ねぎ、人参、セロリ、ニンニクを加え、玉ねぎが透明になるまで炒める。
- ②①に潰したトマトを加え、水分がなくなるまで中火で炒める。
- ③②に背わたを取った海老、あさり、水を加え、強火にし、一煮立ちさせ、魚介を取り出す。(海老の頭を軽く潰して味噌を出しておくが良い。)
- ④③の煮立たせたスープに米をサラサラ振り入れ、強火で5分、弱火で12分かけて炊きあげる。仕上げに10-20秒強火にしておこげを作る。(※ご家庭のコンロの火力やフライパンの大きさによって調理時間と水の量が変わってきますので様子を見て調整してください。)
- ⑤③で一旦取り出した魚介を④に戻して、レモン、パセリを盛り付けて完成。

## 成分値 (1人分)

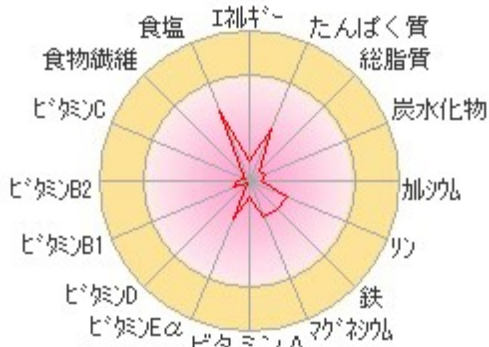
摂取値 単位

1. エネルギー	319 kcal
2. たんぱく質	21.4 g
3. 総脂質	5.3 g
4. 炭水化物	43.4 g
5. カルシウム	59 mg
6. リン	323 mg
7. 鉄	2.1 mg
8. マグネシウム	89 mg
9. ビタミンA	72 μg
10. ビタミンE α	2.3 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.15 mg
13. ビタミンB2	0.12 mg
14. ビタミンC	4 mg
15. 食物繊維	1.4 g
16. 食塩	1.1 g

## 材料 (3人分)

分量 単位

1. 精白米	150 g
米1合。洗米せずに使用します。	
2. いか	100 g
下処理し、輪切りにする	
3. えび (車えび, 養殖)	6 尾
今回はアルゼンチン赤海老を使用しました	
4. あさり	100 g
砂抜き済みのもの	
5. 玉葱	40 g
みじん切り	
6. 人参	20 g
みじん切り	
7. セロリ	20 g
みじん切り	
8. にんにく	2 かけ
チューブの場合は5cm程度の長さ分	
9. トマト (缶詰) ホール	100 g
先に潰しておく。カットタイプでもよい。	
10. 水	600 ml
フライパンの大きさによって調整が必要です	
11. オリーブ油	1 大サジ
12. レモン	適宜
くし切りにする	
13. パセリ・みじん切り	適宜



(黄色い部分が範囲内です)