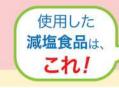


## たまり お手軽に一品料理





## パエリアカレー味(2人分)



1人分 栄養成分 エネルギー 479Kcal

たんぱく質 23.7g

食塩相当量 1.40g

材料

🖣 無洗米 1カップ • にんにく 1片

鶏むね肉 100g ・ オリーブ油 大さじ2

むきえび 40g ・ 塩/こしょう 少々

冷凍ブロッコリー 80gカレー粉 小さじ1

ミニトマト 30g ・ 固形コンソメ 1個

マッシュルーム 30g ・ (塩分40%カット)

パプリカ 40g • 白ワイン 小さじ1

たまねぎ80g水200ml

## 作り方

- ① 鶏むね肉は一口大に切り、ミニトマトは1/2に、マッシュルームは薄切り、パプリカは細切りに、たまねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、オリーブ油大さじ1を入れ、みじん切りにしたにんにくを炒め、香りがでたら鶏むね肉を炒め、塩、こしょうをする。
- ③ ②にオリーブ油大さじ1を足して、たまねぎ、米の順に炒める。
- ④ 米が半透明になったらカレー粉を入れて混ぜ、固形コンソメを溶かした水と白ワインを入れる。
- ⑤ むきえびと野菜を並べ、蓋をして弱火で15~20分炊く。