



お手軽に 一品料理

使用した
減塩食品は、
これ!



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。