

# みそパエリア定食



## 栄養価 (1人分)

エネルギー : 585kcal  
たんぱく質 : 26.8g  
脂 質 : 13.0g  
炭水化物 : 93.5g  
食塩相当量 : 2.5g

1人分の野菜

168g



主食

主菜

副菜

## みそパエリア



### 材料 (2人分)

### 下準備

米	1合	洗ってザルにあげ水気を切る
A	シーフードミックス	160g
	酒	大さじ1
	たまねぎ	1/4個 (50g)
	しめじ	1/2袋 (50g)
ブロッコリー	1/4個 (75g)	小房に分ける
ミニトマト	4個	半分に切る
水	1カップ	
固体ブイヨン	1/2個	
みそ	小さじ2強	
オリーブオイル	大さじ1	
おろしにんにく (チューブ)	1cm	

### 作り方

- ① 水を電子レンジ(600W)で2分加熱し、固体ブイヨンとみそを入れて溶かす。
- ② 大きめのフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて熱し、Aを入れて炒める。
- ③ ②に米を入れて透き通るまで炒め、①を入れて上にブロッコリーとミニトマトを並べ、蓋をする。
- ④ 煮立ったら弱火で20分程度加熱し、火を止めて5分蒸らす。

※焦げやすいので火加減に注意しましょう。

副菜

## 小松菜とじゃこのレモン醤油あえ



作り置きして朝食にも！

### 材料 (2人分)

小松菜	1/2袋 (150g)
ちりめんじゃこ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
レモン果汁	小さじ1/2
いりごま	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

### 作り方

① 小松菜をゆでて水にとり、水気を絞って2cm幅に切る。

② 材料を全て和える。

※ちりめんじゃこは炒ると風味がさらにアップ！  
小松菜はゆでる代わりに電子レンジで加熱すると時短に！

デザート

## バナナヨーグルト



### 材料 (2人分)

バナナ	小1本
プレーンヨーグルト (無糖)	1/2パック (200g)
はちみつ	小さじ2

### 作り方

バナナを食べやすい大きさに切り、ヨーグルトと和え、はちみつをかける。

### ★みそパエリア★

- ・洋風なパエリアを、みそを使って和風＆簡単アレンジ！
- ・大豆を発酵させて作るみそは、日本の代表的な調味料です。みそは発酵することでアミノ酸やビタミン類が増え、大豆には本来含まれない酵母や乳酸菌なども摂取できます。
- ・米が固いようであれば加熱時間を増やすなど調整してください。

### ★バナナヨーグルト★

はちみつを使用しているため、1歳未満の乳児には与えないでください。

