

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	160 g
	酒	大さじ 1
	たまねぎ	1/4 個 (50 g)
	しめじ	1/2 袋 (50 g)
ブロッコリー	1/4 個 (75 g)	小房に分ける
ミニトマト	4 個	半分に切る
水	1 カップ	
固形ブイヨン	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)	1 cm	

作り方

- ① 水を電子レンジ（600W）で2分加熱し、固形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（150 g）
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 2 cm 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 （200 g）
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。

