

野菜を
手軽に

パエリアを和風に簡単アレンジ！

みそパエリア

材料(2人分)

米	1合
A	シーフード ミックス(解凍) …… 160g
	酒(下準備用) …… 大さじ1
	たまねぎ …… 1/4個
	しめじ …… 1/2袋
	ブロッコリー …… 1/4個
	ミニトマト …… 4個
水	1カップ
固形ブイヨン	1/2個
みそ	小さじ2強
B	オリーブオイル …… 大さじ1
	おろしにんにく (チューブ) …… 1cm

組合せで栄養バランス
をアップしよう！



組合せレシピ



作り方

1人分 エネルギー：428kcal たんぱく質：20.1g 脂質：8.2g 炭水化物：69.4g 食塩相当量：1.8g 野菜量：93g

- ① 〈下準備〉米は洗ってザルにあげて水気を切る。
シーフードミックスは酒をふりかける。
たまねぎは薄切りに、ミニトマトは半分に切る。
- ② 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。
- ③ フライパンにBを入れて熱し、Aを入れて炒める。米を入れて透き通るまで炒め、②を入れて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。

レシピ作成：中区 すこやか食生活推進リーダー・サポーター・地域支えあい課 2603

