

＊パエリア&春野菜＊

献立	赤 群		青 群		黄 群				
	魚・豆 ・肉・卵・乳	g	野菜・果物 ・海草・茸	g	穀類・芋	g	調味料等	g	cc
パエリア	えび 豚もも あさり めがじき さるえび	30 30 20 20 1.5	赤ピーマン 玉葱 にんにく レモン	15 15 2 15	ご飯	100	6人分 チキンスープ 塩 ターメリック 胡椒 水	4g 1g 2g 少々 400	
甘酢のポテトサラダ	カニかま 卵	15 25	きゅうり 南瓜 ブロッコリー トマト	15 30 30 40	じゃがいも しそ油	40 1	6人分 酢 砂糖 塩 粒マスタード	30g 10g 1g 少々	
春野菜のスープ			玉葱 人参 キャベツ セロリー	25 20 30 10			鶏がらスープ 塩, 胡椒		
小松菜ずけ	いりこ えごま	2 1	もやし 小松菜	20 30			黒糖	1g	
デザート			アガー ぶどうジュース パイナップル	1 35 25			砂糖	1g	
合 計		144.5		358		141		400	0

【 作り方 】
パエリア

- ① ホットプレートに200℃に温めて、油大さじ1を入れ下処理したえび、めがじき、豚肉を焼いて取り出す。
- ② ホットプレートに油大1を加え、みじん切りのにんにくと玉葱を炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたら米を加えて更に炒める。
- ④ スープを加えて米と混ぜる。沸騰したら米を平らにならし蓋をして110℃で15分煮る。
- ⑤ 酒60gを振り具材を戻して10分煮る。保温に設定してしばらく置く。盛り付け時に好みでご飯に塩・胡椒する。

甘酢のポテトサラダ

- ① じゃがいもを茹でてフォークで潰す。きゅうりは板ずりして薄く輪切りにしてしばらくおいて水気を絞る。カニカマを粗くきざむ。
- ② 甘酢ドレッシングにしそ油を加えて、じゃがいもが熱いうちによく混ぜる。
- ③ 粗熱が取れたら具材を加えて冷蔵庫で冷やす。
- ④ 付け合せの南瓜は砂糖を少し入れて煮る。ブロッコリーは茹でる。トマトは好みの形に切る。

フライパンでパエリア

- ① 中火で熱したフライパンに油を大1を入れて、具材を焼いて取り出す。
- ② 弱火にして油を加えて、にんにく玉葱を炒める。そこに米を入れてフライパンの底に火が届く程度の中火で混ぜながら炒める。約10分米に柔らかい焦げ目がついてかむと砕ける感じになる。
- ③ ごく弱火で15分蓋をして炊く。時々フライパンの位置を変えて全体に火が回るようにする。
- ④ 具材を戻して同じ火力で10分蒸し焼きにする。