

カレー味のパエリア風炊き込みごはん ~常温保存キッセイゆめ1/25を使ったレシピ~



調理時間(目安)
75分程度

♪ワンポイントアドバイス

- パエリア風に仕上げるため、加える水の量を規定(米の重量の約1.3倍)の量(130g)より少なめ(110g)にしております。加える水の量は好みで調整して下さい。
- 2人以上で炊くことをおすすめします。

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
470	9.2	8.4	91.4
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
611	240	159	1.5

常温保存キッセイゆめ1/25のナトリウム、カリウム、食塩相当量は上限値で計算しております。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

■材料【1人分】

玉ねぎ	30g	えび(殻・背わたなし)	30g
ピーマン	10g	酒	5g
赤パプリカ	10g	常温保存キッセイゆめ1/25	100g
黄パプリカ	10g	水	110g
にんにく	1g	コンソメ	3g
あさり水煮(缶詰)	10g	カレー粉	2g
オリーブ油	5g		

■作り方

- ①玉ねぎは1cm角に切る。ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカは1cm幅に切る。
- ②にんにくはみじん切りにする。
- ③あさり水煮は汁気を切る。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、②、えび、③を入れてにんにくの香りが移るまで炒め、酒、①の玉ねぎを加え炒める。
- ⑤炊飯器に常温保存キッセイゆめ1/25、水、④、コンソメ、カレー粉を入れ、かき混ぜて、浸漬せずに炊飯する(洗米不要)。
- ⑥⑤が炊き上がったら、耐熱容器に①のピーマン、赤パプリカ、黄パプリカを入れ、ラップをかけて、電子レンジ(500W)で1分ほど加熱する。
- ⑦器に⑤を盛り、⑥を飾る。

！ご注意！

電子レンジを使用する際は、容器も熱くなっておりますので、やけどなどにご注意下さい。

■使用製品



常温保存キッセイゆめ1/25

※医師・管理栄養士等との相談、指導を受けてご使用下さい。