



第45回

ナリタヤ旬彩キッチンDAY



2019/12月



12月テーマ 『クリスマスパエリアでおうちクリスマス』

●<クリスマスパエリア>

材料食材(4人分)	
米2合	有頭赤えび4匹 あさり殻付き120g
ベビーホタテ80g	玉ねぎ1/4個(50g)
パプリカ赤1/2個(75g)	
ブロッコリー1/2個(200g)	レモン1/2個
調味料	
パエリアの素1袋	水300ml
酒少々	
※パエリアの素は、「オーマイほめ DELIパエリアの素」を使っています。	

<作り方> 炊飯器で作る簡単パエリア

- 有頭赤えびは洗って酒をふりかけておく。あさは砂抜きし、洗ってしっかり水けを切る。
 - 玉ねぎ、パプリカはみじん切りにする(飾り用にパプリカは少量を星形にする)。ブロッコリーは小房に分け、ゆでしておく。
 - 洗った米と水、パエリアの素を炊飯器に入れ、混ぜ合わせる。
 - ③に②の野菜をまんべんなく散らし、その上にベビーホタテ、あさり、えびをのせて炊飯する。
- * シーフード類をのせた後は混ぜないように注意する。
- 炊き上がったら、えびとあさりを取り出し、よく混ぜて器に盛り、取り出したえびと

あさりを盛り、ブロッコリーと飾り用のパプリカを飾りくし型切りにしたレモンを添える。
※シーフード類はしっかり水分を拭き取っておきましょう。
※洗米後の浸水はいりません。
※かための米がお好みの方は、水分量を調整して下さい。

●<鶏手羽元のハーブ焼き>

材料食材(4人分)	
鶏手羽元8本(1本約50g)	手摘みベビーミックス1パック(40g)
ミニトマト12個	お好みでレモン1/2個
調味料	
オリーブ油大さじ1	
ハウススパイスクッキングチキンのハーブ焼き1袋(4.8g)	

<作り方>

- 鶏手羽元肉は、フォークで数か所穴をあけておく。
- ビニール袋に①の鶏肉を入れ、「スパイスクッキングチキンのハーブ焼き」を全体にまぶし揉みこむ。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、②を皮目から入れて弱火～中火で皮がきつね色になるように、返しながら全体を焼き、ふたをして火が通るまで焼く。
- 肉を皿に盛り、手摘みベビーミックス、お好みでくし型に切ったレモンを添える。



画像はイメージです。

●<玉ねぎのやさしいスープ>

材料食材(4人分)			
玉ねぎ3/4個(150g)	じゃがいも1個	刻みパセリ適宜	
お好みでとろけるチーズ適宜			
調味料			
水750ml	固形コンソメ1個	塩少々	こしょう少々

<作り方>

- たまねぎは繊維にそって薄くスライスする。じゃがいもは、1cm角に切る。
- 鍋に玉ねぎ、じゃがいも、水、コンソメを入れて沸かし、玉ねぎが透き通り、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
- 器に盛り付け、刻みパセリを散らして仕上げる。

※ お好みでスープにとろけるチーズをのせると、コクがプラスされます。

献立	SV	SV・栄養価(1人分)				
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
クリスマスパエリア	主食:1.5、主菜:2、副菜:1	397	19.7	4.2	68.0	2.2
鶏手羽元のハーブ焼き	主菜:3、副菜:0.5	178	13.3	12.0	2.9	0.7
玉ねぎのやさしいスープ	副菜:1	36	0.9	0.2	8.4	0.7
フルーツ盛り合わせ	果物:1	47	0.7	0.1	12.2	0.0
	(計)	658	34.6	16.5	91.5	3.6
	主食:1.5 副菜:2.5 主菜:5 牛乳・乳製品:0 果物:1					

