



長南町のおいしさ ギュっ!!とパエリア

レシピ考案 岡田 果歩



材料(2人分)

れんこん……………1/4節
しいたけ(生)……………2個
ズッキーニ……………1/5本
パプリカ……………1/4個
たまねぎ……………1/4個
オリーブ油【A】……………小さじ2
にんにく(チューブ)…1.5g
塩……………少々
こしょう……………少々
オリーブ油【B】……………小さじ1
米……………1合
ウコン……………小さじ1強
コンソメ(固形)……………1個
酒……………大さじ1
水……………300ml
オリーブ油【C】……………大さじ1
バター(無塩)……………5g
しょうゆ……………小さじ1
レモン……………お好みで

A

作り方

1. れんこんは5mm幅のスライスを3枚作り、しいたけは石突きを取り1個の傘を細切りにする。ズッキーニ・パプリカは5mm幅にスライスし、それぞれ飾り用にとっておく。
2. たまねぎと、残りのれんこん・しいたけは粗めのみじん切りにし、しいたけの軸は縦に割く。
3. フライパンにオリーブ油【A】を熱し、1を炒め、焼き色がついたら取り出す。
4. フライパンにオリーブ油【B】を熱し、にんにく・2を炒め、たまねぎがきつね色になったら塩・こしょうで味を調え取り出す。
5. フライパンにオリーブ油【C】を熱して米を加え、米粒が透き通ってきたら4を加える。
6. Aを加え蓋をし、弱火で20分炊く。
7. 炊き上がったらバター・しょうゆを加え、軽く混ぜる。
8. 3を盛り付け蓋をし、強火で1分加熱する。
9. 火を止めて5分蒸らし、レモンを添える。

栄養価(1人あたり)

エネルギー…412kcal たんぱく質…7.3g
脂質…9.6g 炭水化物…71.2g 食塩相当量…2.1g