

「貧血予防・海鮮パエリア」



レシピのポイント

・貧血予防に必要な栄養素をまんべんなく摂れる優秀レシピです。

【鉄分】あさり

【タンパク質、ビタミンB12(ヘモグロビンや赤血球の材料)】エビ、あさり

【ビタミンC(鉄の吸収を高める)】パプリカ、レモン

・サフランの代わりにターメリックやカレー粉、冷凍シーフードミックスも代用品として美味しく使用できます。

栄養価(1人分)

エネルギー	374 kcal
たんぱく質	14 g
脂質	4.8 g
炭水化物	67.5 g
塩分	1.9 g
ビタミンB12	26 μg
ビタミンC	72.5 mg
鉄分	3.3 mg

【材料】(3-4人分)

- ・米(洗わない) 2合
 - ・玉ねぎ 1/2個
 - ・にんにく 2片
 - ・パプリカ(赤・黄・オレンジ)各1/2個
 - ・オリーブオイル 大さじ1
 - ・トマト缶 1/2缶
 - ・あさり 200g
※下処理:塩(小さじ1) 水(200ml)
 - ・エビ 6-8尾
※下処理:片栗粉(大さじ1)塩(小さじ1)
 - ・乾燥パセリ 適量
 - ・レモン 1個
- ## 【スープ】
- ・水 350ml
 - ・白ワイン 50ml
 - ・チキンコンソメ 1個
 - ・サフラン 1摘み

【作り方】

【下処理】あしりは塩水に入れ砂抜きし、エビは背ワタを取り片栗粉と塩を振り入れよく揉みこむ。洗い流し水気をふき取る。

- ① にんにくと玉ねぎは粗みじん切り、パプリカは1.5cm幅のくし切りにする。
- ② スープの材料を混ぜ合わせ約20分置く。
- ③ 直径30cm程度のフライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ香りが立ったら玉ねぎを加え炒める。
- ④ ③のフライパンにお米を研がずに入れ透き通るまで炒る。(目安5分)
- ⑤ スープの材料とトマト缶を入れ全体をなじませる
- ⑥ あさり、エビを入れ強火で2分程(沸騰するまで)熱する。
- ⑦ 沸騰したら蓋をして弱火で15分程度加熱。(フライパンを少しずつ回すと全体に火が通りやすくなります)
- ⑧ 蓋を開けパプリカを盛り付ける。15分蒸らし終わったら強火で1分半程加熱しおこげを作る。
- ⑨ お好みで乾燥パセリ、レモンを切り盛りつけて完成。