

とうもろこしと魚介のパエリア（病院食：主食）

合計加熱調理時間 約 40 分

[1人分：449kcal／食塩相当量：1.3g]

豊富な魚介類から亜鉛、鉄、銅、マンガンなどのミネラルが摂取できるパエリア。レモンの爽やかな酸味を効かせて。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：13.7g ●脂質：6.9g ●炭水化物：79.0g ●注目したい栄養素：ビタミンB1、ビタミンB12、食物繊維、たんぱく質



分量

10人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	200℃
2	コンビ	100%	30分	200℃

材料（10人分）

[]は1人分相当量です

<材料a>

米	900g	[90g]
タマネギ（みじん切り）	100g	[10g]
オリーブオイル	50g	[5g]

<材料b>

アサリ（殻付）	300g	[30g]
スルメイカ	150g	[15g]
海老（バナメイエビなど）	150g	[15g]
サフラン	少々	
水	900cc	[90cc]
顆粒コンソメ	5g	[0.5g]
白ワイン	50g	[5g]
塩	5g	[0.5g]
とうもろこし	400g	[40g]
赤パプリカ（2cm角に切る）	100g	[10g]
パセリ（みじん切り）	少々	
レモン（くし形に切る）	10切れ	

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・<材料a>は混ぜ合わせる。（※1）
- ・アサリは砂抜きをする。
- ・スルメイカは内臓、軟骨を取り除き、輪切りにする。
- ・海老は殻を剥いて背ワタをとる。
- ・サフランは水に浸けて色を出す。
- ・とうもろこしは実を包丁でそぎ落とし、芯は5cm程に切る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に（※1）を広げて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、<材料b>を入れてフタをする。（とうもろこしの芯も入れる。）
3. 【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から15分後、アサリ、スルメイカ、海老を先に取り出してフタをし、スチコンに戻し入れる。
5. 加熱完了後、3を取り出し、とうもろこしの芯を取り出す。器に盛って4の魚介類、パセリを散らし、レモンを添える。



調理ポイント

- ◆海老は殻付の方がだしは出るが、食べやすさなどを考慮して調整する。
- ◆とうもろこしの芯を一緒に炊き込むことで、だしが出る。