

# 作って食べよう！ 男性料理教室⑱

平成28年11月6日(日)

主催：渋谷きんりん未来の会

協力：栄養士みつわ会

## <スペイン風炊き込みご飯 (パエリア) >

### 材料 (2人分)

米 (無洗米)	1合
オリーブ油	大さじ 1/2
若鶏もも肉	80g
いか (1/4身)	50g
えび (4尾)	80g
ピーマン (緑)	大1個 (40g)
パプリカ (赤)	大1/4個 (60g)
しめじ	30g
エリンギ	1/2本 40g
たまねぎ	40g
にんにく	1/2かけ (6g)
トマト	1/2個 (80g)
オリーブ油	大さじ1 (12g)
白ワイン	大さじ 2/3
カレー粉	小さじ1/2
固形コンソメ	1/2個
塩	2g
こしょう	少々
パセリ	少々
レモン	8つ切り2個

### 作り方

- ① 米はサッと洗ってざるにあげ、水気をきっておく。(洗わないで用いてもよい。)
- ② たまねぎは粗みじん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ ピーマン、パプリカは縦半分に切り、へた、種を取り、太めの千切りにする。エリンギは縦半分に切り、半分の長さの厚切りにする。しめじは小房にわける。トマトは湯に通して皮をむき、種をとって、粗みじんにする。
- ④ 鶏肉は一口大にぶつ切りする。いかは一口大に切る。えびは解凍し、尾の先と背わたを取り除く。
- ⑤ 鍋に分量のオリーブ油内の小さじ 1/2 を熱し、にんにくを入れ、香りがたったら、玉ねぎを加えて炒め、鶏肉を入れ、ワイン半量を加え、炒める。肉の色が変わったら取り出して、塩、胡椒をしておく。
- ⑥ 次にイカ、エビを炒める。残りのワインを加えて炒め、かるく下味をつけておく。
- ⑦ 鍋に残りのオリーブ油をたし、米を炒める。米が透明になるまで十分に炒めたら、トマト、エリンギ、しめじ、ピーマン、パプリカも入れる。米と同量の湯に香辛料、コンソメ、塩を加え、煮立ったら炒めておいた鶏肉、いか、えびを入れ、こしょうを軽くする。
- ⑧ 蓋をして、普通のご飯を炊くときのように加熱する。(フライパンで炊く場合は強火で煮立て、蓋をして、火を弱め、約20分間水気がなくなるまで炊く。)炊き上がったら、10分蒸らす。
- ⑨ レモンはたて半分をくし型4つ切りにする。(残りレモン汁として、サラダに使う。)
- ⑩ 器に⑧を盛り、みじんパセリをちらし、くし型レモンをそえる。

(1人分) エネルギー 570 kcal

食塩相当量 2.0 g

## < かぶとハムのサラダ >

材料 (2人分)

かぶ	中1個 (100g)
かぶの葉	20g
ロースハム	15g
レタス	20g
サラダ油	小さじ1/2
レモン汁	大さじ2/3
さとう	小さじ1/2
塩	小さじ1/8

作り方

- ① かぶは皮をむき半分に切り、薄切りにする。
- ② かぶの葉はさっと湯通しし、2cm位の長さに切る。
- ③ ハムは放射状の8つ切りにする。
- ④ レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤ ①②③を混ぜ合わせ、サラダ油をまぶす。
- ⑥ ④を器にしき、⑤を盛ってあわせ汁をかける。

(1人分) エネルギー 44 kcal 食塩相当量 0.5 g

## < りんごのコンポート >

材料 (2人分)

りんご (紅玉)	1/2個 (120g)
砂糖	大さじ1と1/4
水	50ml

作り方

- ① りんごは8等分にし、皮をむき、冷水につける。赤色のきれいな皮はりんごを煮るとき、用いる。
- ② 鍋に砂糖、水を入れ、火にかけ、砂糖が溶けたらりんご、皮を入れ、形を崩さないように弱火で煮る。
- ③ りんごが透きとおってきたら、火を止め、皮を取り出す。りんごを器に盛る。汁だけもう一度火にかけ煮詰め、りんごにかける。

(1人分) エネルギー 55 kcal 食塩相当量 0 g

合計 エネルギー 669 kcal 塩分 2.5 g