

彩り鮮やかなスペインの米料理

「あさりとトマトのパエリア」

【材料】 (2人分)

- ・あさり(殻つき・砂出したもの) 200g
- ・米 1.5カップ
- ・プチトマト 8個
- ・エリンギ 2本
- ・たまねぎ 1/2個
- ・白ワイン 大さじ2
- ・にんにく 1かけ
- ・オリーブ油 大さじ3
- ・パプリカパウダー 小さじ1/2
- ・パセリ 少々
- ・黒こしょう・塩 少々

1人分493kcal たんぱく質9.4g 脂質17.7g 塩分2.3g

あさりとトマトのパエリア

【作り方】

- 1 あさを耐熱のボールに入れて白ワインをふる。ラップをかけ、電子レンジで貝の口が開くまで加熱する。ザルで貝と蒸し汁に分ける。蒸し汁は水をたして450mlにし、塩を溶かす。
- 2 にんにくと玉ねぎをみじん切り、エリンギは半分に切ってから食べやすく裂く。プチトマトはへたを取る。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、香りが立ったら玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。
米をとがずに加えて油がなじむまで炒め、エリンギ、パプリカパウダーを入れて混ぜる。
1の蒸し汁を注ぎ、沸騰したら弱火にしてプチトマトをのせ、ふたをして15分炊く。
火を止めてあさをのせ、ふたをして10分蒸らす。
パセリを散らし、黒こしょうを少々ふる。



* あさりの栄養 *

あさは、貧血に効果のある鉄分・ビタミンB12が豊富です。また、近年注目されているアミノ酸の一種であるタウリンも含まれており、血圧を正常に保つ働きや、心臓強化、肝臓機能の促進、動脈硬化の予防など多く効果が認められています。



ホットプレートで作り、大勢でわいわい食べるのも楽しいです。ぜひ作ってみてください。

戸塚共立第1病院 栄養科
管理栄養士 河口 優香