

主食・主菜 献立名： 鶏肉と野菜の和風パエリア

鶏肉は下味をつけてあらかじめ焼いておくので香ばしい！
なすの皮も柔らかくて食べやすい。

●材料 (2人分)

	米	3/4合 (112g)
	鶏もも肉 (棒状)	125g
A	しょうゆ	小さじ1
	酒	小さじ1
	なす (縦に8等分)	1本 (90g)
	オクラ (へたをとる)	4本 (40g)
	しょうが (みじん切り)	...	1/2かけ (10g) 【おろしチューブでも良い】
	玉ねぎ (みじん切り)	...	中1/4個 (50g)
B	水	125ml
	酒	大さじ1と1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	顆粒和風だし	小さじ1/4
	みりん	小さじ1/2
	塩	少々
	サラダ油	大さじ1/2
	焼きのり (細長く切る)	...	適量
	削りぶし	適量



●作り方

- ① 米は洗ってざるにあげ、10分ほどおく。鶏肉は切ってAの調味料を加え混ぜる。なすは切り、水にさらす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を焼き色がつくまで焼いてとり出す。続けてしょうが、玉ねぎの順に炒める。しんなりとなったら米を加えて炒め、米が透き通ってきたらBの調味料を入れ、ひと混ぜする。
- ③ ①のなすとオクラ、②の鶏肉を放射状にのせてふたをし、弱火で12分炊く。火を消して10分おく。
- ④ 器に盛り、焼きのりと削りぶしを散らす。

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
394	16.8	10.6	1.5