

パエリア&クリスマスケーキづくり



フライパンでパエリア

<材料(4人分)>

- 米(洗わない)・・・2合
- 玉ねぎ・・・150g
- にんにく・・・1/2かけ
- 鶏もも肉・・・100g
- パプリカ・・・1/2個
- 海老・・・4尾
- イカ・・・1/2パイ
- あさり・・・200g
- トマト(プチトマトなら8個)・・・1個
- 水・・・350cc
- 白ワイン・・・50cc
- チキンコンソメ・・・1個
- サフラン・・・ひとつまみ

スペイン料理で、パエリアとはフライパンを意味します。お米は洗わず、しっかり旨味を吸収させます。炊く時間は目安なので、芯が残る場合は、加熱時間や蒸らす時間を調整してください。

<作り方>

- ① あしりは塩実水に入れ、砂抜きしておく。
- ② 玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。鶏肉は、2センチ角に切る。パプリカは、細長くし切りにする。海老は背わたをとる。イカは輪切りにする。トマトは、1センチ角に切る。
- ③ カッコの材料を混ぜて、20分ほどおく。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクを炒める。香りが出てきたら玉ねぎを加え、さらに炒める。
- ⑤ 鶏肉とパプリカを加え、さらに炒める。鶏肉に火が通ったら、パプリカを一旦取り出す。
- ⑥ 米を洗わずに加えて、透き通るまで炒める。目安は、弱火で4～5分。
- ⑦ ③のスープの材料を加えてかき混ぜ、あさり、鶏肉、海老を入れ、強火で2分ほど(沸騰するまで)加熱する。
- ⑧ 沸騰したらフタをして弱火で18分ほど加熱する。
- ⑨ パプリカを加え、10分ほど蒸らしてできあがり。

おろしれんこんのスープ

<材料(4人分)>

- れんこん・・・150g
- だし汁(昆布+煮干し)・・・450cc
- 塩・・・小さじ1/3
- 薄口しょうゆ・・・小さじ1/2
- しょうが・・・1かけ分
- 梅干し・・・1個
- 青ねぎ・・・1本

<作り方>

- ① れんこんは皮をむいて、飾り用に4枚輪切りにスライスする。残りはすりおろし用においておく。
- ② 梅干しは種を取り除いてみじん切りにし、しょうがはすりおろす。ねぎは小口切りにする。
- ③ だし汁を温めて、塩と薄口しょうゆを加えて、②のれんこんをすりおろしてよく混ぜる。スライスのれんこんも加える。中火にかけて、とろみがつくまで混ぜながら温める。沸騰したら椀に注ぎ、輪切りのれんこん・梅干し・しょうが・ねぎをのせる。

ポテトツリーサラダ

<材料4人分>

- *ポテトサラダ
- じゃが芋・・・300g
- さつまいも・・・100g
- ゆで卵・・・1個
- スライスハム・・・4枚
- りんご・・・1/4個
- 酢・・・小さじ2
- マヨネーズ(ハーフ)大さじ3
- ヨーグルト・・・大さじ2
- 塩・こしょう・・・少々
- *トッピング
- ブロッコリー・・・100g
- カリフラワー・・・100g
- プチトマト・・・8個
- 生ハム・・・4枚
- 好みのドレッシング・・・適宜

<作り方>

- ① じゃが芋・さつまいもは皮をむいて芽を取り、1cm厚さの輪切りにして、水にさらす。やわらかくゆでる。じゃが芋は熱いうちにマッシュし、お酢を加える。さつまいもは★型に型抜きして取り置き、残りの端は1cm角に切る。
- ② ゆで卵は、粗みじん切りにする。スライスハムは、1枚を16等分の放射状に切る。
- ③ りんごは皮をきれいに洗い、5ミリ幅のいちょう切りにする。塩水に5分ほどさらして、水気をきる。
- ④ ①②③を混ぜ合わせ、マヨネーズ・ヨーグルト・塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 三角すいに形作り、さつまいもの★型を飾る。
- ⑥ ブロッコリー・カリフラワーは食べやすい大きさに切り、ゆでる。⑤のポテトサラダのまわりに、リース状に並べ、プチトマト・生ハムも飾る。

キャロットラペ

<材料(4人分)>

- にんじん・・・150g
- レーズン・・・20g
- くるみ・・・20g
- ミツカン簡単酢レモン・・・大さじ1
- オリーブ油・・・小さじ1/2

<作り方>

- ① にんじんは皮をむき、スライサーで細切りにする。たっぷりの熱湯で、1分ほどゆでて、水気を切る。
- ② 密閉容器に①のにんじんと簡単酢レモンとオリーブ油、レーズン・くるみを加えてあえる。フタをして、冷蔵庫で30分以上冷やし、味をなじませる。

★サラダは季節の野菜を組み合わせ、せてアレンジしてみてね。



めざせ健康長寿!
毎食“ちゃんと”の積み重ねで
元気なからだところ



野菜は健康づくりの強い味方!
1日350gを目標にちゃんと食べましょう。

野菜の手計り法

★生野菜の場合、大人の両手に3杯分が350gの目安です。



緑黄色野菜120g

その他の野菜230g

ゆで野菜120g

緑黄色野菜：その他の野菜=1:2の割合が目安です。野菜に含まれるビタミンやミネラルは、必要以上に体内に蓄積することはできません。3度の食事でコツコツと摂ることが大切です。

やさいを食べるとからだにイイこと!

<p>きせつをかんじる たのしいしょくじ♪</p>	<p>かみごたえアップ つよいアゴ・歯のぞうじ のうイキキ</p>	<p>ちょうなさいきんの えさになり、 ちょうのはたらきを かっばつにする</p>
<p>やさいの「いろ」のバワで 「びょうき」や「ろうか」よぼう</p>	<p>ビタミン・ミネラルが びょうきにまけない つよいからだをつくる</p>	<p>イイうちがでる</p>