



出来たて熱々！フライパンで作る和風パエリア

魚介のうま味にしょうゆベースの味付けがマッチ。タケノコやインゲンが食感のアクセントになり、飽きない美味しさです。パリパリおこげが味わえるのもうれしいですね。

簡単に作れるのに華やかなので、ホームパーティーや記念日のお食事にもぴったり。

【栄養価】(1人分)	脂質	17.4g
エネルギー	537kcal	炭水化物 65.3g
タンパク質	31.0g	食塩相当量 3.5g



材料 (4人分)

米	2合
鶏もも肉	1枚 (250g)
タラ (切り身)	2枚
イカ (輪切り)	8個
a) 塩	少々
黒こしょう	少々
白ワイン	大さじ1
アサリ (殻付き)	150g
b) タマネギ (みじん切り)	1/2個 (100g)
ニンニク (みじん切り)	1かけ
インゲン	8本 (50g)
タケノコ水煮	1/2袋 (100g)
赤ピーマン	1/2個 (80g)
オリーブ油	大さじ2
c) 洋風だしのもと	1袋 (10g)
濃い口しょうゆ	大さじ2
水	500ml
三つ葉	適量

作り方

- ① ボウルに分量外の水500mlと塩大さじ1を入れて溶かす。洗ったアサリを入れ、ふたをして2時間ほど置いて砂抜きをしたら水洗いする。
- ② 鶏肉は一口大に切る。タラは1枚を4等分にする。鶏肉、タラ、イカにそれぞれa) で下味を付ける。
- ③ インゲンは端を切り落とす。タケノコは薄切りにする。赤ピーマンはへたと種を取り、1cm幅に切る。
- ④ フライパンに分量外のオリーブ油小さじ1を熱し、中火でタラを焼く。ひっくり返したらイカを入れ、白ワインを加え、ふたをして蒸し煮にする。出てきた汁ごと、皿に移す。
- ⑤ フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、b)を入れて中火で炒める。透き通ってきたら端に寄せ、空いたスペースで鶏肉の皮目を下にして焼く。
- ⑥ 鶏肉に焼き色が付いたらオリーブ油大さじ1を足し、米を入れて炒める。米に油が回ったら、混ぜ合わせたc)と、④から出た汁、タケノコを加える。
- ⑦ 強火で沸騰させ、焦げないようにへらで時々混ぜながら5分加熱する。中火にし、インゲンと赤ピーマンを並べたらふたをして、10分加熱する。
- ⑧ ⑦にアサリを散らし、ふたをして3分程度、殻が開くまで加熱する。タラとイカを並べ、ふたをしてさらに2、3分加熱し、全体的に蒸らす。火を止め、みじん切りにした三つ葉を散らす。

使用したMOA自然食品

味わいプレミアム (白米) / 鶏一番もも肉 (冷凍) / 真だら切り身 (冷凍) / するめいか (冷凍) / 塩海っ子 / 有機黒こしょう / 洋風だしの素 / 瑞雲醤油こいくち



オンラインショップ

利恵先生からのワンポイント

- ★ 具材はイカやアサリ、タラを、エビやハマグリ、サケなどに変更できます。
- ★ 沸騰して5分、中火で15分でご飯が炊けます。途中で水分がなくなり、パチパチと焦げた音がしたら、水を少々加えましょう。反対に、時間通り炊いても水分が残っていたら、ふたを外して加熱し、水分を飛ばしてください。
- ★ フライパンのままテーブルに出し、熱々を盛り分けていただきます。



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究家。管理栄養士。臨床分子栄養医学研究会認定指導カウンセラー。食生活アドバイザー2級 (FLAネットワーク協会認定)。国際薬膳食育師3級 (国際薬膳食育学会認定)。スパイスコーディネーターマスター (SCA認定)。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>