

主食

## 玄米パエリア

[1人分] エネルギー：406kcal 塩分：1.9g



### 材料 [2人分]

- 玄米：150g
- トマト缶（ホールトマト）：1/2缶(100g)
- あさり（殻付き）：100g
- 玉ねぎ：1/4個
- にんにく：1片
- オリーブオイル：大さじ1
- 白ワイン：大さじ2
- 昆布だし：150cc程度
- 塩：小さじ1/4
- ブロッコリー：2房
- パプリカ：適宜
- こしょう：適宜
- パセリ：適宜
- レモン：1/2個

### 作り方

1

玄米は2時間くらい浸水させます。あさは塩水（分量外）につけます。

2

浸水した玄米をざるにあげて水を切ります。トマト缶は実と汁に分け、汁と昆布だしを合わせて250mlにします。

3

玉ねぎとにんにくはみじん切り、あさは殻をこすり洗います。

4

フライパンにオリーブオイル、玉ねぎ、にんにくを入れて香りが出るまで炒め、玄米を入れて2分ほど炒めます。

5

白ワインと、トマトの実を崩しながら加えてさらに炒め、"2"のだし汁と塩を加えます。

6

強火にして煮立たせたら、あさを乗せ蓋をして弱火で25～30分、水分がなくなるまで煮込みます。

7

火を止めて、刻んだブロッコリーとパプリカを散らして蓋をし15分蒸らします。

---

8

こしょうを振り、刻んだパセリとカットしたレモンを乗せます。

---