

食改善で真の健康をお届けする 株式 七 木 格 木 条社

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



玄米は2時間くらい浸水させます。あさりは塩水(分量外)につけます。



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。



玉ねぎとにんにくはみじん切り、あさりは殻をこすり洗いします。



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。



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、あさり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。

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。