

パエリア風ごはん

8月

摂津市立認定こども園

<材料> <2人分>

米	120g
コンソメ	1g
鶏肉	20g
ムキエビ	40g
玉ねぎ	40g
にんじん	20g
トマト	20g
ピーマン	10g
カレー粉	0.2g
塩・胡椒	少々
バター	4g
油	4g

<作り方>

鶏肉 … サイコロ切り
ムキエビ … 酒をふりかける（冷凍の場合、解凍後に）
玉ねぎ・にんじん・ピーマン … みじん切り
トマト … サイコロ切り

- ① 米にコンソメを加えて炊飯する。
- ② バターと油を熱し、鶏肉とエビを炒め、玉ねぎとにんじんを加える。
- ③ トマト、ピーマンを加えて炒め、カレー粉と塩、胡椒で調味する。
- ④ 炊きあがった①に③の具を混ぜて盛り付ける。

みんなで作ってね☆



パエリアはスペイン東部のバレンシア地方の郷土料理の一つで魚介類を使用した地中海風炊き込みご飯です。本来はご飯に色をつけるためにサフランを使用しますが、こども園給食ではカレー粉で代用しています。カレー粉の香りが食欲をそそるので、暑い日にぴったりな献立です。