

# パエリア ~にんにくチップ添え~

周南市産にんにくの香りとにんにくチップが食欲をそそる一品です！



## 【材料】(2人分)

米……………2合	ブロッコリー……40g	}	水……………2カップ
ベーコン…………40g	ミニトマト……6個		カットトマト缶…200g
えび……………8尾	にんにく………10g		白ワイン……大さじ2
たまねぎ…………100g	オリーブオイル…大さじ2		コンソメ……小さじ2
パプリカ(黄)……1/2個	にんにくチップ…10g		塩……………少々
			こしょう……少々
		ターメリック…小さじ1/2	

## 【一人分の栄養価】

エネルギー:439kcal たんぱく質:12.5g 脂質:10.9g カルシウム:33mg 食塩相当量:0.9g

## 【作り方】

- ①ベーコン、パプリカは細切り、たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。ブロッコリーは、茹でて小房に分ける。
- ②えびは皮つきのまま背ワタをとる。フライパンにオリーブオイルを入れて炒め、かるく塩・こしょうをふり、皿に取り出し皮をむく。
- ③②のフライパンに、にんにくを入れて香りが立ったら、たまねぎ、ベーコンを炒めしんなりしたら、米を加え透き通るまで炒める。
- ④Aを加えて全体をかき混ぜる。フツフツとしてきたら弱火にし蓋をして15分ほど煮る。
- ⑤火を止めて蓋をとりパプリカ、えび、ブロッコリー、ミニトマト、にんにくチップを飾る。

## ※参考 にんにくチップの作り方

- ①にんにくは薄切りにする。(にんにくの芽はとっておく)
- ②フライパンににんにくを入れ、オリーブオイルをひたひたに入れて弱火で煮る。フツフツしたら極弱火にしてゆっくりうすく色づく程度になるまで加熱する。★残った油は、他の料理に利用できます。

