

# ちぎり白菜のパエリア

(1人分) エネルギー543kcal / たんぱく質14.6g / 炭水化物69.9g / 糖質67.9g / 塩分2.2g

調理時間  
30分



## 食材 (4人分)

米(洗わない)	2合
白菜	200g
豚バラスライス	200g
油揚げ	1枚
水	500ml
(調味料)	
・みりん	大さじ2
・酒	大さじ2
・しょう油	大さじ2
・塩	小さじ1/2
ごま油	大さじ1
※仕上げにお好みで小ねぎ	適量

## 作り方

- ① 白菜の芯の部分を5cm幅に切り縦1cm幅に切る(繊維に沿った短冊切り)。葉の部分は手でちぎる(手でちぎるとここで味のしみがよく、食感も楽しめる)。豚肉は2cm幅、油揚げは横半分にし1cm幅に切る。
- ② 熱したフライパンにごま油を入れ、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、白菜の芯の部分、油揚げを加えサッと炒める。
- ③ 米を加え1分程度炒める。みりん・酒を加え水分がなくなるまで炒める。
- ④ 水を入れ沸騰したらしょう油・塩を加え全体を混ぜる。ちぎった白菜の葉をのせ、蓋をして弱火で15分加熱する(この時点で水分が残っていたら強火で水分を飛ばす)。
- ⑤ 火を止め10分蒸らす。  
※仕上げにお好みで小ねぎを散らす。



作り方はHPでも紹介しています。

週末はパエリアの日 🔍

または右記コードからご確認下さい。

