

タコとお豆のパエリア

(1人分) エネルギー399kcal / たんぱく質20.1g / 炭水化物69.8g / 糖質65.8g / 塩分1.8g

調理時間
30分



作り方

- ① パプリカは幅1cm・長さ3cmくらいに、茹でタコは斜め薄切りにする。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を入れ、パプリカと茹で大豆を弱火～中火で軽く炒めて一旦火を止める。
- ③ 米を加え油をなじませたら、水と「ハウススパイスクッキング<パエリア>」を加えて軽く混ぜ、タコを均一にのせる。
- ④ 強火にして沸騰後1分ほど加熱し、蓋をして弱火で15分加熱する。
- ⑤ 火を止め10分蒸らす。



食材（4人分）

米(洗わない)	2合
茹でたこ	200g
茹で大豆（大豆の水煮）	100g
パプリカ（赤）	100g
水	450ml
ハウススパイスクッキング	
パルメニュー<パエリア>	2袋
サラダ油	大さじ1



経済連

全農

おしいていし
パルテイズ

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。

