

焼き海苔とたくあんのパエリア

(1人分) エネルギー526kcal / たんぱく質13.2g / 炭水化物71.9g / 糖質69.8g / 塩分1.9g

調理時間
30分



作り方

- ① 玉ねぎは薄切りに、たくあんは細切りにする。焼き海苔は手でちぎる。
- ② 熱したフライパンにごま油を入れ、玉ねぎ、牛肉を加え中火で熱する。
牛肉の色が変わったら焼肉のタレを加え1分程度炒める。米を加え1分程度炒める。
- ③ 水を加え沸騰したらたくあんを均一の載せて、蓋をして弱火で15分加熱する。
- ④ 火を止め10分蒸らし、ちぎった焼き海苔を散らす。



食材（4人分）

米(洗わない)	2合
牛肉薄切り	200g
玉ねぎ	50g
たくあん	50g
焼き海苔	2枚
ごま油	大さじ1
焼肉のたれ	大さじ4
水	500ml



経済連

全農

おしおひしし
パエリア

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。

