

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。

