

ふんわり卵のキャベツチーズパエリア

(1人分) エネルギー550kcal / たんぱく質22.0g / 炭水化物66.3g / 糖質65.0g / 塩分2.0g

調理時間

30分



作り方

- ① キャベツはざく切りに、鶏肉は2cm角に切る。卵に塩を加え溶きほぐす。
- ② 熱したフライパンにサラダ油(大さじ1/2)を入れ、卵を入れて菜箸でふんわりと混ぜ、火を加えて一旦取り出す。そのフライパンにサラダ油(大さじ1)を入れて、鶏肉を弱火～中火で軽く炒め一旦火を止める。
- 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、キャベツを均一にのせる。
- 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、炒めた卵とチーズを均一にのせる。再びふたをして10分蒸らす。



食材 (2人分)

米(洗わない)	2合
鶏もも肉	200g
キャベツ	100g
卵	2個
とけるチーズ(非加熱用)	80g
塩	少々
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・1/2



経済連

全農

おいしいパルメニュー

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。

