

キャロットじゃこパエリア

(1人分) エネルギー374kcal / たんぱく質10.8g / 炭水化物72.6g / 糖質70.4g / 塩分2.6g

調理時間

30分



作り方

- ① にんじん100gは千切りにし、100gはすりおろす。油揚げは横半分に切り1cm幅にする。
- ② 熱したフライパンにごま油を入れ、にんじんの千切りを炒める。
にんじんがしんなりしたらちりめんじゃこ・油揚げを加えサッと炒める。
- ③ 米を加え1分程度炒めたら、すりおろしたにんじんと水を加え、沸騰したら、
みりん・しょうゆ・塩を加え全体を合わせる。蓋をして弱火で15分加熱する。
- ④ 火を止め10分蒸らす。
※仕上げにお好みで小ねぎを散らす。



食材（4人分）

米(洗わない)	2合
にんじん	200g
ちりめんじゃこ	40g
油揚げ	1枚
ごま油	大さじ1
水	500ml
(調味料)	
・みりん	大さじ2
・しょう油	大さじ2
・塩	小さじ1/2
※仕上げにお好みで小ねぎ 適量	



経済連

全農

おいしいでしるし
パルティス

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ください。

