

アルファ化米で作るパエリアいろいろ♪

●材料● 1人分

- ✓アルファ化米(白米) 50g
- ✓熱湯 200cc
- ✓油 少々
- ✓塩 少々
- 具材 30g *1つ選ぶ
 - シーフード
 - 鶏肉
 - ドライベーコン
- 野菜 30g *2つ選ぶ
 - 玉ネギ(1cm角)
 - ピーマン(1cm角)
 - ニンジン(1cm角)
 - ドライオニオン
 - ミックスベジタブル
- スープの素 3g *1つ選ぶ
 - 和風だし
 - 中華だし
 - アレルギー対応コンソメ
- スパイス 少々 *1つ選ぶ
 - ターメリック
 - カレーパウダー
 - コショウ
 - ガーリックパウダー
- 飾り野菜 少々
 - ✓ レモン
 - ✓ パセリ
 - ✓ プチトマト

●作り方●

- ① お湯200ccにスープの素を溶かす。
- ② フライパンに油をひき、野菜を炒め、味をととのえる。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、具材を加えてさらに炒める。
- ④ 具材に火が通ったら、アルファ化米を加える。
- ⑤ ①で作ったスープの半量を入れて軽く混ぜる。
水分がなくなったらご飯の様子をみながら少しずつ残りのスープを入れる。
*一度に入れすぎないように！
- ⑥ お米の芯がなくなったら、好みの硬さに仕上げ、火を止める。
- ⑦ おいしそうに盛り付けましょう♪ *先生用も忘れずに。

●先生からのコメント●

テキパキ

おいしさ

盛り付け

“もしも”のアイデア

栄養バランス

アルファ化米で作るチキンライス♪

●材料● 1人分

- ✓アルファ化米(白米) 50g
- ✓トマトジュース 80cc
- ✓油 少々
- ✓塩 少々
- ✓トマトケチャップ 少々
- 具材 30g *1つ選ぶ
 - シーフード
 - 鶏肉
 - ドライベーコン
- 野菜 30g *2つ選ぶ
 - 玉ネギ(1cm角)
 - ピーマン(1cm角)
 - ニンジン(1cm角)
 - ドライオニオン
 - ミックスベジタブル
- スープの素 3g *1つ選ぶ
 - 和風だし
 - 中華だし
 - アレルギー対応コンソメ
- スパイス 少々 *1つ選ぶ
 - ✓コショウ
- 飾り野菜 少々
 - ✓レモン
 - ✓パセリ
 - ✓プチトマト

●作り方●

- ① アルファ化米の袋を開け、脱酸素剤とスプーンを取り出す。
- ② トマトジュースにスープの素を入れて温め、沸騰直前で火を止める。
- ③ アルファ化米の袋に②を注ぎ、よく混ぜ合わせた後、しっかりチャックを閉めて15分おいておく。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、選んだ野菜と具材を炒め、軽く塩、コショウで味を整え、ケチャップを少し加え、味をなじませる。
- ⑤ ③で作った米と④を混ぜ、器に盛り付けてできあがり♪
- ⑥ おいしそうに盛り付けましょう♪ *先生用も忘れずに。

●先生からのコメント●

テキパキ

おいしさ

盛り付け

“もしも”のアイデア

栄養バランス