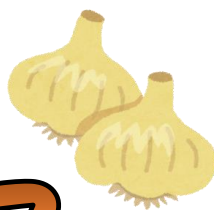


# 野菜たっぷり チキンパエリア



## —レシピのポイント—

- ☆野菜が1日の目標量の**3分の1以上!**
- ☆旬の野菜で**おいしくお手軽に!**
- ☆**主食と主菜、副菜**が一緒にとれます!
- ☆まとめて作れて調理・後片付けが**楽!**

家族や友人  
とシェア

☆春夏秋冬楽しめるベースレシピ☆  
自由なアレンジで  
たくさん野菜を摂ろう!



1人前で  
**野菜**

約 **130g!**

1日の摂取目標量  
350gの  
**1/3!**



## 【材料（4人分）】

- 米 450g (3合)
- 鶏むね肉皮つき (小間切れ) 320g
- パプリカ (赤) 150g (1個)
- パプリカ (黄) 150g (1個)
- ピーマン 60g (2個)
- 玉葱 200g (1個)
- 舞茸 40g (2/5パック)
- おろしにんにく 20g (小さじ4)
- トマトケチャップ 60g (大さじ3と小さじ1)
- コンソメ 10g (小さじ2.5)
- カレー粉 8g (小さじ4)
- 黒胡椒 0.8g (小さじ1/2弱)
- オリーブオイル 16g (大さじ1と小さじ1)
- 水 540ml



## 【栄養成分表示(1人分)】

エネルギー	603 kcal
たんぱく質	21.6 g
脂質	9.8 g
炭水化物	102.8 g
食塩相当量	1.9 g

## 【作り方】

1. パプリカとピーマンは細切りにし、玉ねぎはみじん切り、舞茸は食べやすい大きさにさいしておく。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、弱火でにんにくを炒める。
3. 鶏むね肉を入れて両面に焼き目が付くまで焼く。
4. 玉葱と舞茸を加え、玉葱が透き通るまで炒める。
5. 米をそのまま入れ炒め、水、トマトケチャップ、コンソメ、カレー粉を加えて混ぜ合わせて平らにならす。
6. 蓋をして沸騰したら弱火にして20分炊く。
7. パプリカ、ピーマンを散らして10分蒸らす。
8. 仕上げに黒胡椒を振りかけ、強火にしておこげができたら完成!