

マカロニパエリア

主菜-6

マカロニでパエリア

材料 (一人分)

	豚ばらスライス	20 g
	無頭海老 (ﾌﾗｯｸｶｲ ｶｰ)	20 g
	こしょう	適量
A	ホールトマト缶詰	70 g
	粉末コンソメ	1.5 g
	食塩	0.1 g
	オリーブ油①	5 g
	水①	190 g
	アプロテンたんぱく 調整マカロニ	80 g
	赤パプリカ	20 g
B	ホールトマト缶詰	20 g
	カレー粉	3 g
	水②	50~100 g
	オリーブ油②	5 g
	グリーンアスパラガス	30 g
	パセリ	1 g



作り方

- ① 豚ばらスライスを2~3cm幅に切る。海老は殻をつけたまま足を取り、殻ごと背から半分に切り離し、こしょうをふっておく。
- ② 赤パプリカは種を取って洗い、1cm角に切る。グリーンアスパラガスは根の固いところを取り、3~4等分し、下ゆでしておく。パセリはよく洗い、みじん切りにする。
- ③ A・Bの調味料を計量し、それぞれ混ぜておく。
- ④ フライパンにAを煮立て、豚ばらスライス・アプロテンマカロニを加えて混ぜ合わせ、もう一度沸騰させると蓋をして弱火で約10分蒸し煮にする。
- ⑤ 蓋を取り、マカロニをほぐし、海老・赤パプリカ・Bの調味料(水②は50~100gで調整)を加え、混ぜ合わせて中火にしてから更に3~4分蓋をして蒸し煮にし、最後に下ゆでしておいたグリーンアスパラガスを加える。
- ⑥ フライパンの縁からオリーブ油②を注ぎ入れ、強火にして混ぜながら適度に焦がす。
- ⑦ お皿に⑥を盛り付け、上にパセリのみじん切りを飾る。

通常、でんぷん製品は茹でた後よく水で洗ったほうがおいしく食べる事ができますが、今回は、直接調理してもでんぷん臭さを感じず、おいしく食べる事ができるので、手間減らせる楽チンレシピです。

※海老 正味20gは殻つきで26.7gとなります(廃棄率25%)

材料	一人分 (g)	1食分 - Kcal	たんぱく質 g	加味 mg	リン mg	塩分 g
豚ばらスライス	20	77	2.84	50	28	0.02
無頭海老(ブラックタイ)	20	16	3.68	46	42	0.08
こしょう	適量	0	0	0	0	0
ホールトマト缶詰	70	14	0.63	168	18	0.49
粉末コンソメ	1.5	4	0.12	1	0	0.55
食塩	0.1	0	0	0	0	0.1
オリーブ油①	5	46	0	0	0	0
水①	190	0	0	0	0	0
アプロテンたんぱく 調整マカロニ	80	275	0.48	24	18	0.06
赤パプリカ	20	6	0.2	42	4	0
ホールトマト缶詰	20	4	0.18	48	5	0.14
カレー粉	3	12	0.39	51	12	0
水②	50~ 100	0	0	0	0	0
オリーブ油②	5	46	0	0	0	0
グリーンアスパラガス	30	7	0.78	81	18	0
パセリ	1	0	0.04	10	1	0
小 計		507	9.34	521	146	1.44

動物性蛋白質

動物性たんぱく質比 $6.64 / 9.34 \times 100 = 71.09\%$

原泌尿器科病院 栄養科