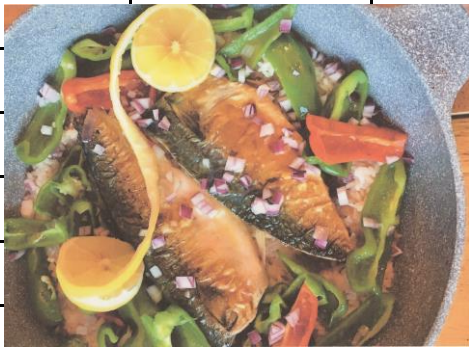


料理名	サバのフライパンライス(パエリア)	
材料名	数量(4人分)	作り方
○さば	1尾	① さばを三枚おろしにして、骨を焼き、水を加えてだしをとる。フライパンにサラダ油をひいてさばの身と骨を焼き、身を取り出して水を加えてだしをとる。 ② たまねぎ、にんにくは粗みじん切り、ピーマンは串切りにし、オリーブ油で炒める。 ③ ピーマンは一度取り除いて、米を入れる。 ④ ③に白ワインを加えてアルコールをとばす。 ⑤ ①のさばのだし汁を米同量を加えて、コンソメパウダー、塩、こしょうで味を整える。 ⑥ 沸騰したら、弱火にし焼いたさばの身をのせて、ふたをして25~30分炊きあげる。米がやわらかくなったら、ふたをはずし、ピーマンをのせる。水分が蒸発したらヴァージンオリーブ油をまわしかけ、プチプチと音がしたら、できあがり。お好みでレモンをしぼっていただく。
○たまねぎ	100g	
○にんにく	1かけ	
○ピーマン	2個	
○米	2.5合	
オリーブ油	30cc	
コンソメパウダー	小さじ1	
塩	小さじ1強	
こしょう	少々	
白ワイン	50cc	
ヴァージンオリーブ油	50cc	
○レモン	1個	
水	400ml	
サラダ油	適量	
		※カレー粉を加えてアレンジもできます。
		・三浦半島夏野菜 ・湘南レッド(赤玉ねぎ)
		・ピーマン・新にんにく・佐島ごまサバ
		・米JA厚木・レモン小田原市片浦



○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー 727kcal たんぱく質 20.7g)