



このレシピで使用している県産品

たこ

料理の栄養価

エネルギー	282 kcal
たんぱく質	9.5 g
脂質	2.2 g
脂質(エネルギー比率)	7 %
カルシウム	18 mg
マグネシウム	31 mg
鉄	1.0 mg
亜鉛	1.4 mg
ビタミンA	8 μgRE
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.03 mg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	1.5 g
食塩相当量	1.3 g

材料(1人分)

精白米	59 g
精麦	6 g
食塩	0.4 g
A 純カレー粉	0.5 g
コンソメスープ	0.8 g
たこ(ゆで)(1cm角)	10 g
貝柱	10 g
むきえび	5 g
たまねぎ(みじん切り)	15 g
グリーンピース	3 g
オリーブ油	1 g
バター	0.5 g
食塩	0.5 g
純カレー粉	0.2 g

作り方

- ① 洗米し、A の調味料を加え炊飯する。
- ② たこは、蒸しておく。
- ③ 貝柱とむきえびは下茹でし、冷ます。
- ④ オリーブ油とバターでたまねぎを炒め、②と③を加える。さらに炒め、調味をしてグリーンピースを加える。
- ⑤ 炊きあがったごはん④の具を混ぜて仕上げる。

ひとくちメモ

パエリアはスペインの米料理です。魚介類やたまねぎなどをオリーブ油で炒め、サフランで黄色と香りをつけた炊き込みごはん、パエジャラという浅鍋を使いそのまま食卓に出します。

給食では、長崎県(西海市)のたこを使用し、サフランの代わりにカレー粉を使って色づけしました。

たこは、西海市大瀬戸町の漁協で加工されている「えべすだこ」というブランド名のもので、やわらかくて味に深みがあるたこです。

給食では…



「パエリア」を使った給食献立例(小学校)

パエリア・牛乳・アスパラガスのソテー
卵スープ・みかん