



即席パエリア

セールスポイント

【応募者：石橋淳太郎さん】

- 米は洗わなくてよいので水の節約になります。
- カロリー、栄養価が充分あります。
- お米の芯が少し残るように水分と火加減を調整します。
- 塩分は缶詰と固型スープの素から取ります。

エネルギー

482kcal

たんぱく質

20.2g

脂質

10.2g

食塩相当量

2.7g

食物繊維

3.2g



調理時間
(目安)

35分

食事バランスガイドで
見てみると…



ワンポイントアドバイス

- ★主食のお米、副菜のトマト缶とグリーンピース缶、主菜のツナ缶とあさり缶が入った1皿でバランスのとれたレシピです。
- ★米に僅かに芯が残り、鍋の底におこげが出来るよう炊き上げるために、表面積の大きいフライパンを使用するのをおすすめします。