

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和4年度のテーマは「備蓄食品を使ったヘルシーメニュー」でした。

サバ缶とキムチのパエリア風

材 料 【材料：4人分】

- ・米…2合
- ・水（サバ缶の汁+キムチの汁+水）…360ml
- ・サバ缶（水煮）…1缶
- ・キムチ…80g
- ・玉ねぎ…小1/2個
- ・しめじ…50g
- ・まいたけ…50g
- ・蒸し大豆（レトルトパック）…30g
- ・ミニトマト…4個
- ・大葉…4～5枚
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・塩…小さじ1



作り方

- ①米をとぎ、ざるにあげておく。
- ②サバ缶の汁、キムチの汁、水を合わせて360ml用意する。
- ③キムチは一口大、玉ねぎはみじん切り、しめじは小房に分ける。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。ミニトマトは四等分、大葉は千切りにする。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れて中火で玉ねぎを炒める。
- ⑤玉ねぎが透明になったら、しめじとまいたけを加えて炒める。
- ⑥米を入れ、油が馴染んできたら②を加え、沸騰したら塩を入れて混ぜ合わせる。
- ⑦キムチ、サバ、ミニトマト、大豆を上のにせ、ふたをする。
- ⑧弱火で25分ほど火を通し、火をとめたら5～6分蒸らす。
- ⑨大葉を全体に盛り付ける。