



サバ缶を活用した簡単レシピ！

炊飯器de和風パエリア

【材料】 2人前

サバ缶(味噌煮)	180g
玉ねぎ	120g
ピーマン	40g
しめじ	40g
ミニトマト	60g
ホタテ缶(水煮)	70g
米	150g(1合)
水	140mL
にんにく(チューブ)	3g
チキンコンソメ	3g
オリーブ油	6g
サフラン	適量

*またはターメリック

このレシピのポイント

避難所の支援物資は、菓子パンやおにぎり等の栄養バランスの偏った食事が続くこともあり、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足する可能性があります。

災害に備えるための非常食として、日持ちする缶詰はおすすめです。中でも、サバ缶はたんぱく質やエネルギー代謝に必要なビタミンB群、カルシウムなどを多く含みます。

🕒 調理時間 **20分** 食塩相当量 1.9g カロリー 548kcal

※炊飯時間を除く

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	22.1g	食物繊維	5.0g
脂質	14.7g	ビタミンB ₁₂	9.6 μ g
炭水化物	80g	カルシウム	228mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対処

【作り方】

- ①サフランは15分程度水に浸してサフラン水を作る。米は研いでざるにあげておく。
- ②玉ねぎは皮をむいて1cmの角切りに、ピーマンはへたと種をとって1cmの角切りにする。しめじは石づきを落として手でほぐし、ミニトマトはへたを取り除く。
- ③炊飯器に①の米、サフラン水をサフランごと入れ、サバ缶の煮汁、にんにく(チューブ)、チキンコンソメ、オリーブ油を加えて混ぜる。
- ④③に玉ねぎ、ピーマン、しめじ、サバ缶のサバを半量混ぜ入れ、その上にもう半量のサバ、ミニトマト、ホタテをのせて炊飯する。
- ⑤炊きあがったら上の具材を一旦別の皿に移し、炊飯器の中のご飯を混ぜる。
- ⑥⑤のご飯を皿に盛り付け、移しておいた具材をのせれば出来上がり。

あんころ作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科