

# カレーパエリア

料理制作／本田祥子(管理栄養士) 撮影／石田健一 スタイリング／宮澤由香

## 材料 (作りやすい分量の4人分)

|               |            |
|---------------|------------|
| えび            | 4尾 (40g)   |
| ズッキーニ         | 1/2本 (75g) |
| たまねぎ          | 1/2個       |
| にんにく          | 1かけ分       |
| ミニトマト (赤・黄・緑) | 計8個        |
| オリーブオイル       | 大さじ1       |
| 米             | 2合         |
| 水             | 330ml      |
| 塩             | 小さじ1と1/2弱  |
| カレー粉          | 大さじ1/2     |
| とうもろこし (缶詰)   | 30g        |
| パセリ (みじん切り)   | 適量         |
| 黒こしょう         | 適量         |
| レモン           | 1個         |

## 作り方

- ① えびはきれいに洗う。ズッキーニはスティック状に、たまねぎとにんにくはみじん切りに、ミニトマトは半分に切る。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ熱し、香りがしてきたらたまねぎを加えて2分程度炒め、米を入れさらに炒める。
- ③ 米が少し透き通ってきたら、水を入れ、ひと煮立ちした後に塩とカレー粉をふり入れざっと混ぜる (写真)。
- ④ 中火弱にし、蓋をして10分間加熱する。
- ⑤ 10分たったところで、えび、ズッキーニ、ミニトマト、とうもろこしを散らし、再び蓋をしてさらに5分間加熱する。
- ⑥ 器に盛り、パセリと黒こしょうを散らしてレモンを搾っていただく。



### ヘルコム編集室で実際に作ってみました!

フライパン1つで完成するので、料理も片づけもとてもラクチンでした。家族でとりわけて食べるのにピッタリです。トマトとレモンの酸味がとてもサッパリして食欲のないときにもたくさん食べられそうです。

1人分 339kcal  
塩分 2.1g

※写真は2人分



## 栄養士からのアドバイス

保健指導専門役 井内 典子



今回は本来のサフランを使用せずに**カレー粉**で黄色い色と香りをつけ、生のお米をオリーブオイルで炒め、魚介と野菜をフライパンで炊き込んだお手軽なパエリアです。

香辛料の**カレー粉**に含まれるターメリックは胃腸を活発に

し、血の巡りをよくし、黄色の色素成分のウコンは肝臓の解毒機能を高める作用があります。

また、**ズッキーニ**にはカリウムが多く含まれ、余分なナトリウムを排泄します。そして、**ミニトマト**はトマトよりリコピン[100g当り: トマト3mg、ミニトマト8mg]や他の栄養素も豊富で、抗酸化力が強い野菜です。普段から小さくても健康効果の優れたミニトマトを積極的に召しあがることをお勧めします。