

メニューNo:
710718

パエリアのオムおにぎらず



調理時間:15分
(時間を除く)



材料

4個分

| | |
|--------------------------|------------|
| 米 | 2合 |
| 鶏もも肉 | 1枚(250g) |
| 「瀬戸のほんじお」 | 小さじ1/4 |
| A 水 | 300ml |
| A 「Cook Do おかずごはん」鶏パエリア用 | 1箱 |
| トマト | 1/2個(100g) |
| 薄焼き卵 | 4枚 |
| グリーンアスパラガス | 4本 |



作り方

- (1) 米は洗ってザルに上げ、しっかり水気をきる。
 - (2) 鶏肉は余分な脂を取り除き、3~4cm角に切り、塩をふって軽くもみ込む。トマトは2cm角に切る。アスパラはゆでて長さを3等分に切る。
 - (3) 炊飯器に(1)の米、Aを入れてよく混ぜる。(2)の鶏肉をのせ、炊き込みモードで炊く(時間外)。炊き上がったら、鶏肉を取り出し、(2)のトマトを加えて軽く混ぜる。
 - (4) (3)のご飯・鶏肉を4等分にする。
 - (5) ラップを広げ、薄焼き卵1枚を置き、(4)の4等分にしたご飯の半量を、中央にのせ、上に(4)の鶏肉、(2)のアスパラを交互に並べてのせる。
 - (6) 残りのご飯を具を覆うようにのせ、薄焼き卵の四隅を中央に向かって重なるように折りたたみ、ラップで包んで形を整え、1分おいて半分に切る。同様にあと3つ作る。
- * 具材は米と混ぜずに炊いてください。
* 具材を多く入れ過ぎたり、大きく切ると炊けない場合があります。
* 炊飯器の機種により炊飯方法が異なる場合がありますので、取扱説明書を参考にしてください。
* 品質保持のため、「Cook Doおかずごはん」を開封後はすぐに炊飯し、タイマーによる炊飯や保温は避けてください。
* 無洗米は、水を30ml程度多めに炊いてください。
* 長時間の常温保存をなさらずに、早めにお召し上がりください。



栄養成分

| | | | | | | | |
|---------|--------|-------|---------|-------|-------|----------|-------|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンE |
| 495kcal | 21.4g | 14.9g | 65.1g | 35mg | 1.8mg | 96 μgRAE | 1.1mg |
| ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | コレステロール | 食物繊維 | 塩分 | 野菜摂取量 | |
| 0.16mg | 0.32mg | 8mg | 240mg | 0.9g | 2.6g | 40g | |



備考



使用商品



瀬戸のほんじお 1kg袋

瀬戸内・備前岡山の海水のみを使用して作られた国産原料100%のあら塩です。塩味がほどよく、まろやかな味わいですので、漬け物や焼き魚、おにぎりなど、お料理や素材の味をよりいっそう引き立てます。



CDおかずごはん 84 鶏パエリア用

スペインの代表料理パエリアを炊飯器で簡単に作れる、魚介と香味野菜のkokのあるフイオンをベースに、子供から大人まで楽しめる味わいのソースです。



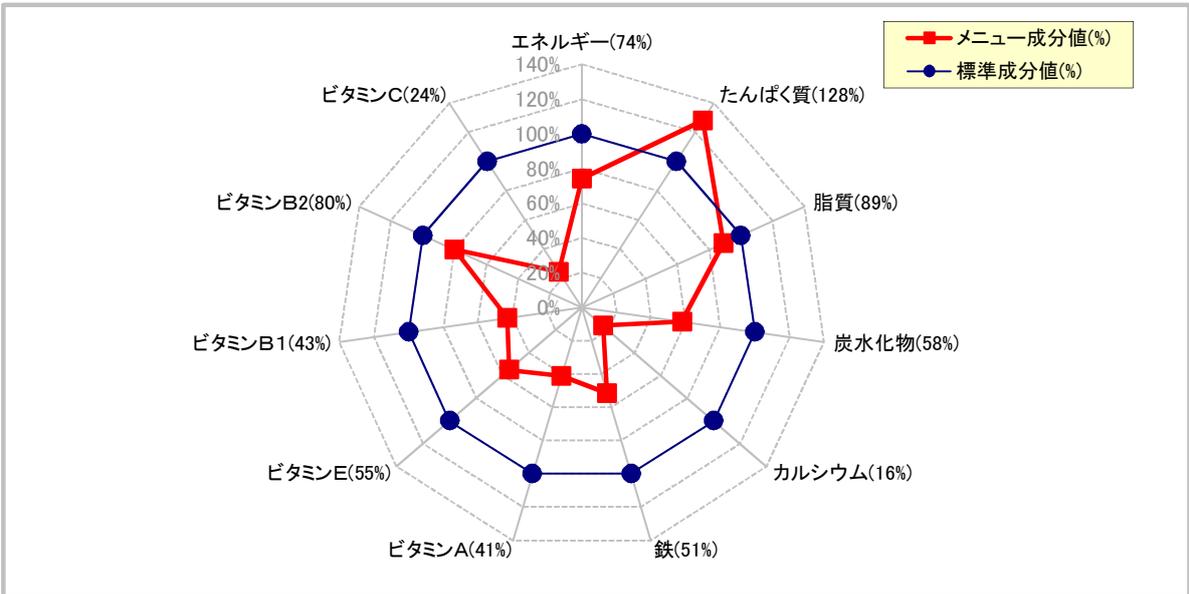
栄養成分

| 指定15栄養成分 | | | | | | | | | |
|------------|---------|-------|---------|---------|-------|-------|-----------|-------|--------|
| 栄養成分名 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 *2 | 炭水化物 *3 | カルシウム | 鉄*5 | ビタミンA | ビタミンE | ビタミンB1 |
| このメニューの成分値 | 495kcal | 21.4g | 14.9g | 65.1g | 35mg | 1.8mg | 96 μgRAE | 1.1mg | 0.16mg |
| 標準成分値 *1 | 667kcal | 16.7g | 16.7g | 112.5g | 217mg | 3.5mg | 233 μgRAE | 2.0mg | 0.37mg |
| 栄養成分名 | ビタミンB2 | ビタミンC | コレステロール | 食物繊維 | 塩分 | 野菜摂取量 | | | |
| このメニューの成分値 | 0.32mg | 8mg | 240mg | 0.9g | 2.6g | 40g | | | |
| 標準成分値 *1 | 0.40mg | 33mg | - | 6.0g以上 | 2.3g | 117g | | | |

| 全栄養成分(28) | | | | | | | | | |
|-----------|---------|--------|---------|-----------|---------|-------|---------|--------|--------|
| 栄養成分名 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 *2 | 炭水化物 *3 | ナトリウム*4 | カリウム | カルシウム | マグネシウム | リン |
| このメニュー | 495kcal | 21.4g | 14.9g | 65.1g | 1,034mg | 398mg | 35mg | 39mg | 268mg |
| 標準成分値 *1 | 667kcal | 16.7g | 16.7g | 112.5g | 919mg | 667mg | 217mg | 97mg | 267mg |
| 栄養成分名 | 鉄*5 | 亜鉛 | 銅 | ビタミンA | ビタミンD | ビタミンE | ビタミンK | ビタミンB1 | ビタミンB2 |
| このメニュー | 1.8mg | 2.7mg | 0.25mg | 96 μgRAE | 0.4 μg | 1.1mg | 47 μg | 0.16mg | 0.32mg |
| 標準成分値 *1 | 3.5mg | 2.7mg | 0.27mg | 233 μgRAE | 1.8 μg | 2.0mg | 50 μg | 0.37mg | 0.40mg |
| 栄養成分名 | ナイアシン | ビタミンB6 | ビタミンB12 | 葉酸 | パントテン酸 | ビタミンC | コレステロール | 食物繊維 | 塩分 |
| このメニュー | 4.6mgNE | 0.28mg | 0.7 μg | 67 μg | 2.27mg | 8mg | 240mg | 0.9g | 2.6g |
| 標準成分値 *1 | 4.0mgNE | 0.40mg | 0.8 μg | 80 μg | 1.37mg | 33mg | - | 6.0g以上 | 2.3g |
| 栄養成分名 | 野菜摂取量*6 | | | | | | | | |
| このメニュー | 40g | | | | | | | | |
| 標準成分値 *1 | 117g | | | | | | | | |



栄養成分チャート



*1 「日本人の食事摂取基準 2015年版」より、女性 30～49歳・身体活動レベルⅡ（ふつう）、1日あたりの1/3を1食とした。「標準成分値」は参考値であり、厚生労働省発表数値ではない

*2 脂質の値：推定エネルギー必要量 × 0.225 ÷ 9(kcal)

*3 炭水化物の値：推定エネルギー必要量 × 0.675 ÷ 4(kcal)

*4 ナトリウムは食塩相当量の目安量より算出

*5 鉄は月経ありの基準

*6 野菜摂取量は厚生労働省「健康日本21(第二次)」の基準