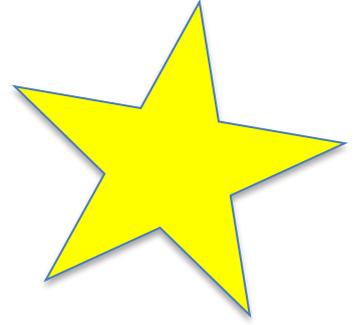




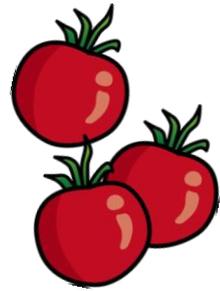
しょくいくこうぎ

食育講座



栄養いっぱい

カラフルパエリア



にちじ れいわがんねん がつ にち ど
日時：令和元年12月14日（土）

ばしょ
場所：ふくちのち クッキングラボ

ほんじつ よてい
＜本日の予定＞

| じかん 時間 | ないよう 内容 |
|------------|---|
| うけつけ 受付 | |
| ぶん 5 分 | しょくいくこうざ しょくひんぐん 食育講座：3つの食品群のおはなし |
| ぶん 45 分 | りょうりきょうしつ 料理教室 「チキンパエリア」 「トマトのサンタ」 |
| ぶん 20 分 | かいしょく かたづ 会食 & 片付け アンケート |
| へいかい 閉会 | |

＜メモ＞





《メニュー》

- ・チキンパエリア
- ・トマトのサンタ
- ★コーンスープ



★パエリアについて★

パエリアとはサフランくわを加えたお米と魚介こめや肉ぎょかい、野菜にくなどの材やさい料ざいりょうを混まぜ合あわせて作る、日本につくでいうピラフにほんのような料理りょうりです。

今いまではスペインぜんど全土で食たべられています、パエリアうが生まれたのは、スペインなんとうぶ南東部のバレンシアちほう地方でした。

9世紀頃せいきごろにありあわせの材ざいりょう料とちと共こめにお米いたを炒つくめて作りょうりっていた料理が、パエリアの起源きげんといわれています。スペイン人じんではなく、アラブ人じんたちが食たべていたそうです。

また、「パエリア」という名前なまえは、「paella」がバレンシア語ごで「フライパン」を意味いみするということから来きています。



つく かつ 「チキンパエリアの作り方」



| しよくざい 食材 | ぶんりょう 分量 (にんぶん 3人分) |
|---------------------|----------------------------------|
| こめ 米 | 1カップ (150g) |
| にく かくぎ とり肉 (角切り) | 150g |
| たまねぎ | 1/2コ |
| かざ よう 飾り用 食材 | しよくざい 食材 |
| にんじん | 1/2コ |
| ミニトマト | 6コ |
| ブロッコリー | 80g |
| コーン缶 | 50g |
| ちようみりよう 調味料 | |
| オリーブオイル | おお 大さじ 1 |
| おろしにんにく | こ 小さじ 1/2 |
| しお・コショウ | しょうしょう 少々 |
| かりゅう 顆粒コンソメ | こ 小さじ 2・1/2 |
| しろ 白ワイン | おお 大さじ 2 |
| トロピカーナ 100% | 180cc |
| オレンジジュース | |

- ① とり肉は3cm角に切りにする。たまねぎはみじん切り。にんじんは星の型で、型取りし、スライスする。ミニトマトはヘタを取っておく。ブロッコリーはレンジで600ww (1分くらい) かけておく。コーンは缶詰から出して、水切りをおこなう。
- ② フライパンにオリーブオイルとおろしにんにくを入れて、弱火にかけ香りが出たら、とり肉を加えて焦げ色がつくまで両面焼き一度取り出す。
- ③ たまねぎ・米を加えて炒める。**(米は洗わないでね)** 米が透明になってきたら白ワインを加えて軽く混ぜ、オレンジジュース・コンソメ・しお・コショウを加えて混ぜる。
- ④ ②で炒めたとり肉・にんじん・コーン・ミニトマトを並べてフタをして、中火で6~7分・弱火で15分。火を止めて10分蒸らしてできあがり。

つく かた 《トマトのサンタの作り方》

| しょうざい 食材 | ぶんりょう 分量 (1人分) |
|-------------|-------------------|
| ミニトマト | 2コ |
| モッツアレラチーズ | 2コ |
| くろ 黒ごま | つば 4粒 |
| ケチャップ | しょうしょう 少々 |



- ① ミニトマトはへたを取る。へた側を下にしておき、半分よりやや上を横に切る。
- ② ①の切り離れたところにモッツアレラチーズをはさみ、ピックで止める。目の部分は黒ごまを付けて、ほっぺたはケチャップでデコレーションをする。

ふく えいようか ミニトマトに含まれる栄養価について

リコピン・βカロチン・ビタミン B2・ビタミン E・ビタミン C・カリウム・

リノール酸・食物繊維 合計8個の栄養素が含まれています。

ミニトマトに含まれるリコピンが持つ『抗酸化作用』は美容効果が期待でき

ます。また、ダイエット・雑菌の侵入を防ぐ・目の粘膜を丈夫にする、とい

った多くの効果も持っています。ミニトマトは見た目が可愛いだけでなく、

栄養素もぎゅっと詰まった優等生です。少しずつ毎日食べて体に取り入れま

しょう！！

