



ごちそうメニューがフライパンひとつで完成!
 手間がかかって難しそうなのを
 手軽に作れるメニューです。
 具材はお好みのものや
 冷蔵庫にあるものでOK!
 親子でぜひ試してみてください。

とちぎの星
 ×
 季節の野菜



フライパン1つで
**とちぎ彩り
 パエリア**

栃木県産
 食材いっぱい、
 バランスよく!

材料〈大人2人・幼児2人分〉

- | | | |
|-----------------|-------------|---------------|
| ● 県産米(とちぎの星)…1合 | ◎ しらす干し…30g | ◇ 和風だしの素…小さじ1 |
| ● 油…大さじ1 | ◎ 蒸しえび…8尾程度 | ◇ 塩…小さじ1/5 |
| ☆ 油揚げ…2枚 | | ◇ みりん…大さじ2/3 |
| ☆ 生シイタケ…中3枚 | | ◇ しょうゆ…大さじ2/3 |
| ☆ シメジ…50g | | ◇ 水…220ml |
| ☆ サツマイモ…中1/2本 | | |
| ☆ ニンジン…30g | | |
| ◎ ブロccoli…30g | | |



つくり方

- 1 米を洗い、水を切る。☆を食べやすく切る。
- 2 フライパンに油を入れて熱し、米を炒める。◇を加え、米の上に☆をバランスよく並べる。
- 3 ②を熱し、沸騰後弱火にして15分炊いたら火を止め、10分蒸らす。◎を上にも飾る。

親子で作ろう!
 とちぎの恵みを
 満喫して!

