



食改さんの 簡単パエリア

◆材料 4人分

- 米…2合
- ムキエビ…8尾
- シーフードミックス(冷凍)…150g
- 鶏もも肉…120g
- にんにく…1かけ
- たまねぎ…1/2個
- 赤パプリカ…1個
- オリーブ油…小さじ3

- サフラン…少々
- ぬるま湯…2カップ
- コンソメ(顆粒タイプ)…2.5g
- 塩…小さじ1/3
- こしょう…少々
- 乾パセリ…少々

◆1人分の栄養価

- ◎エネルギー…426kcal
- ◎たんぱく質…20.6g
- ◎脂肪…8.7g
- ◎塩分…1.8g

◆作り方

- ①米は洗ってザルに上げ、水気をよく切ります。
- ②サフランはぬるま湯につけて色出しをします。
- ③ムキエビは背ワタを取ります。
- ④鶏肉は食べやすい大きさに切ります。
- ⑤にんにくはみじん切り、たまねぎは粗みじん切り、パプリカは種を取って2cm角に切ります。
- ⑥フライパンにオリーブ油(小さじ1)を熱し、ムキエビを炒めます。塩少々で調味し、火が通ったら取り出します。
- ⑦同じフライパンに(フライパンが焦げ付いている場合はキッチンペーパーなどで拭く)オリーブ油(小さじ2)を入れてにんにくを炒め、香りが出てきたらたまねぎ、鶏肉の

- 順に加えて炒めます。
 - ⑧鶏肉に火が通ったら、米を入れて透き通るまで炒めます。
 - ⑨ぬるま湯に入れたサフランとコンソメ、塩、こしょうを加え、シーフードミックス(冷凍のまま)とパプリカを加え平らにし、蓋をして15分ほど弱火にかけます。10分たつたところで⑥のエビを戻します。
 - ⑩全体に火が通って米の芯が無くなったら、強火にしておこげを作ります。
 - ⑪器に盛り、パセリを散らします。
- ※味を見て足りない時は塩、こしょうで調整してください。



情報広報係長



フライパンひとつで作れて見た目も華やかです。サフランライスに魚介のうまみが溶け出していて、いつもより食が進みます。

新着資料

一般書

- ◎光の山 玄侑 宗久
- ◎よだかの片思い 島本 理生
- ◎快拳 白石 一文
- ◎切り裂きジャックの告白 中山 七里
- ◎熱血ボンちゃんから騒ぎ 山田 詠美

児童書

- ◎シバ犬のチャイ あおき ひろえ
- ◎からすのやおやさん かこ さとし
- ◎ちいさなはくさい くどう なおこ
- ◎チリとチリリ ちかのおはなし どの かや
- ◎ちっちゃなトラックレッドくんとブラックくん みやにし たつや

TRC週刊全点案内より転載

その他多数入荷していますので、ぜひご利用ください。

6月の休館日

3・10・17・24・28日

総合情報館 ☎028(677)2525

※TRC週刊全点案内より転載

棺に跨がる 著・西村 賢太

同棲相手の秋恵と繰り返される人間模様。人間の存在の情けなさと愛おしさの迫る。全4編からなる連作小説。

からすのおかしやさん 著・かこ さとし (偕成社)

いずみかもりの「からすのパンやさん」では、小さかった4羽の子どもたちが大きくなって、立派な若者ときれいな娘に。ある日、父さんたちが出かけてパンやをまかされた4羽は…。大はりきりのチョコクンのおはなし。

芳賀町総合情報館 知恵の環館だより 今月の1冊



わが町三知恵 地名の由来 北長島

北長島は、明治12年まで、長島村といいました。しかし、旧二宮町域にも同じく長島村という行政区域があったことから、芳賀町側の長島村は北に位置するので北長島村に改名されました。長島の「ナガ」はナガル(流る)の語幹、シマ(島)は、まわりが水に囲まれた地をさします。この地名は、野元川のはらんによって浸食を受けた島状のわずかに高い地を表すものと考えられています。

001 321390

芳賀町祖母井1020番地

芳賀町企画課情報広報係 「あなたの声を聞かせてね」コーナー 行き

料金受取人払郵便 宇都宮東支店 承認 2244

差出有効期限 平成25年8月31日まで



(山折り)

(山折り)

※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

氏名		年齢	
住所	〒		
電話番号	()		
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます		