

【野菜のアロス・カルドソ（スペイン風おじや）】

材量	4人分	作り方
米（日本米）	180g	1. ニンニクはみじん切りにする。インゲン、人参、ズッキーニはさいの目に切る。 2. 深鍋にオリーブオイルを馴染ませ、Aをさっと炒める。 3. 米を洗わずに加えて軽く炒める。米が油を吸収すればいいので、長時間炒める必要はない。 4. 野菜出汁を一度にすべて加える。最初は強火で、沸騰したら弱火～中火でふつふつと煮る。 5. 10分ほど煮れば完成。まだ芯が気になる場合はさらに2分ほど蓋をして煮る。 6. 仕上げに刻んだシブレットと赤パプリカパウダーをかけて完成。
オリーブオイル	大きじ1	
野菜出汁		
┌ 水	800ml	
└ 野菜コンソメ	3個	
┌ ニンニク	1片	
└ インゲン	30g	
┌ A 人参	30g	
└ ズッキーニ	30g	
シブレットor分葱	飾り用	
赤パプリカパウダー	飾り用	

<1人分の栄養価>

エネルギー(kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
206	3.4	3.6	1.7