

## 魚介のサフランライス

	<b>材料(2人分)</b>																								
	米	110g	たまねぎ	20g	にんにく	少量	帆立水煮缶	20g	海老	40g	A	帆立缶汁	20ml	白ワイン	大さじ1	水	160ml	塩	少々	サフラン	少量	イタリアンパセリ	適量	唐辛子	少々
<b>1人分の栄養量</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																					
	231kcal	11.2g	0.9g	0.4g																					



### 作り方

1. 米は洗いざるにあげておく。
2. みじん切りにしたにんにく、玉ねぎを炒め、米と海老、帆立を加え炒める。
3. Aを加え炊く。  
炊き上がりにみじん切りにしたイタリアンパセリと唐辛子を加える。



### コメント

- ・ 帆立の全てのうま味を利用して減塩に。