

メニュー名	シーフードパエリア
調理のポイント	賞味期限が近くなったパックご飯とトマト缶を使用して、フライパン一つで簡単に色鮮やかなシーフードパエリアが作れます。いつもの主食が、ひと手間加えるだけで豪華なメインディッシュに大変身します。

## 【材料】

食材	分量 (2人分)
パックご飯	1パック (200g)
トマト缶	1缶 (100g)
冷凍シーフードミックス	100g
ニンニク	1/2片 (3g)
玉ねぎ	1/2玉 (100g)
赤パプリカ・黄パプリカ	各1/4個 (40g)
コンソメ	固形1個 (6g)
塩・胡椒	少々
オリーブオイル	大さじ1 (12g)
粉パセリ	少々

## 【作り方】

①	ニンニクと玉ねぎはみじん切りする。赤・黄パプリカは1cm幅に細切りする。冷凍シーフードミックスは流水で解凍し、水気をしっかりと切る。
②	パックご飯をしつかしとほぐし、フライパンで中火で炒めた後取り出す。
③	フライパンにオリーブオイルとニンニクを中火で加熱し、玉ねぎを加えて炒める。
④	シーフードミックスを加え炒め、火が通ったら別の器に移す。
⑤	フライパン②のご飯とトマト缶、コンソメ、塩・胡椒を加え全体が馴染むように炒める。
⑥	④を加えてよく炒め、フライパン内に平らになるように敷き詰める。
⑦	細切りした赤・黄パプリカを彩りよく並べ、蓋をして弱火～中火で10分焼く。
⑧	火をとめ1～2分蒸らした後、器に盛りパセリを散らす。

## 【写真】



## 【栄養価】

1人分		
エネルギー	:	282 kcal
たんぱく質	:	10.6 g
脂質	:	6.3 g
食塩相当量	:	1.9 g