

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	パックご飯をしっかりとほぐし、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2②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