

大学名	帝京平成大学		作成者	情熱の漢たち	
レシピ名	トマト海のパエリア ～トマトジュースと濃厚魚介たっぷりVersion～				
栄養成分（1人あたり）	食塩相当量	2.0	g		
	カリウム	924	mg		
	エネルギー	570	kcal		
	たんぱく質	30.2	g		
	脂 質	15.2	g		
	炭水化物	81.9	g		
アピールポイント	・ トマトジュースで炊いたパエリアは、ご飯にほんのり赤みが入って彩りが豊かになります！ ・ たんぱく質は1日の推奨量の約1/2、カリウムは1日の目標量の約1/3を摂取することができます。 ・ シーフードミックスを使用することで、調理時間の短縮が可能です！ ・ 海鮮が苦手な方はお肉にするなどアレンジの幅が広く、「家庭の日常食」としても最適です！ ・ 情熱の漢たちが考えたレシピで、食卓を豪華にしてみてください！！				

材料 (大人2人分)	精白米 水 イカ(冷凍) エビ(冷凍) アサリ(冷凍殻付き) にんにく たまねぎ 黄パプリカ トマトジュース(食塩無添加)	170g(1カップ) 200ml 140g 100g(大6尾) 120g(中10個) 10g(1片) 60g(小1/2個) 100g(大1/2個) 200ml	オリーブオイル 顆粒コンソメ 生パセリ(好みで) レモン(好みで)	26g(大さじ2強) 5g(小さじ2) 少々 50g(1/2個)
作り方 (所要時間 30分)	① 洗米しておく。洗米後、水に浸漬する。 ② 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1cmの角切り、パセリはみじん切り、レモンはくし形切りにする。 ③ フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを入れ弱火で香りを出す。 ④ たまねぎ、パプリカを加え炒める。火が通ったらイカ、エビ、アサリを冷凍のまま加えて炒める。 ⑤ ④を煮汁ごと別の皿に移しておく。 ⑥ 同じフライパンに①の米と浸漬水、トマトジュースを加える。 ⑦ ⑥にコンソメを加えて混ぜ、⑤を煮汁ごと上にのせる。 ⑧ 蓋をして強火で3分炊き、さらに弱火で20分炊く。 ⑨ お好みでパセリをふり、レモンを添える。			
ポイント	・冷凍の海鮮を炒めた際に出た 煮汁は、捨てずに そのまま炊飯時に使用します。 この旨味が凝縮されただし汁を吸うことにより、 お米の風味も旨味もぐんっ！とアップ します！！			