

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	<ul style="list-style-type: none"> 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	170g(1カップ)	オリーブオイル	26g(大さじ2強)
	水	200ml	顆粒コンソメ	5g(小さじ2)
	イカ (冷凍)	140g	生パセリ (好みで)	少々
	エビ (冷凍)	100g(大6尾)	レモン (好みで)	50g(1/2個)
	アサリ (冷凍殻付き)	120g(中10個)		
	にんにく	10g(1片)		
	たまねぎ	60g(小1/2個)		
	黄パプリカ	100g(大1/2個)		
	トマトジュース(食塩無添加)	200ml		
作り方 (所要時間 30分)	<p>① 洗米しておく。洗米後、水に浸漬する。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>⑤ ④を煮汁ごと別の皿に移しておく。</p> <p>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。</p> <p>⑦ ⑥にコンソメを加えて混ぜ、⑤を煮汁ごと上にのせる。</p> <p>⑧ 蓋をして強火で3分炊き、さらに弱火で20分炊く。</p> <p>⑨ お好みでパセリをふり、レモンを添える。</p>			
ポイント	<p>・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！！</p>			