

夏野菜たっぷりの トマトパエリア



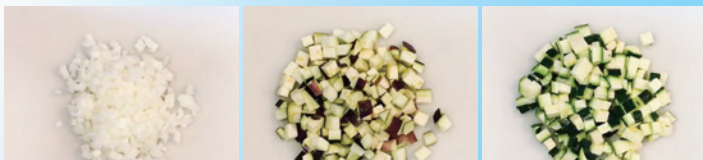
クリエイトエス・ディー
管理栄養士
高橋 祐衣
考案メニュー



スマホなどで撮って
詳しい作り方をチェック！



米(無洗米)----	2合
玉ねぎ----	1/2個
パプリカ(赤又は黄)----	1/2個
なす----	1本
ズッキーニ----	1本
ピーマン----	1個
シーフードミックス(冷凍)----	300g
にんにく(すりおろし)----	3cm位
オリーブ油	大さじ3
(A)	g
カゴメ基本のトマトソース(295g)----	1缶
白ワイン	50ml
水	250ml
塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々
パセリ(乾)	少々



玉ねぎはみじん切り、なす、ズッキーニは1.5cm角、
ピーマンは輪切り、パプリカは1cm幅に切る。



パセリを
散らして完成。

野菜相当量(1人あたり)
173g分

スープを
入れて
加熱し
ピーマン、
パプリカを
入れて蒸す。

具材と米を
炒め合わせる。