

たっぷり野菜の海鮮パエリア



たっぷり野菜の海鮮パエリア

ミニトマト・・・・・・・・・・1袋
むきにんにく・・・・・・・・・・1袋
野菜ミックス・・・・・・・・・・1袋
(ブロッコリー、黄パプリカ)
みじん切りミックス・・・・・・・・1袋
レモン・・・・・・・・・・1個
海鮮ミックス・・・・・・・・・・1袋
白ワインベース・・・・・・・・・・1袋
パエリアミックス・・・・・・・・・・1袋
米1合・・・・・・・・・・1袋
☆オリーブ油・・・・・・・・・・1回し
☆水・・・・・・・・・・250ml

※オリーブオイルは付属しています。水はご用意ください。

【作り方】

調理器具：フライパン 調理時間：35分

- ① ミニトマトは水洗いし、へたをとります。
レモンは水洗いし、くし切りにします。
- ② フライパンにオリーブ油1回しを入れ中火にかけ、
野菜ミックスとむきにんにくを加え、両面に
焼き色がついたら一度取り出します。
- ③ 同じフライパンに水気を切った海鮮ミックスを入れ
中火で炒め、火が通ったら一度取り出します。
- ④ 水250ml、白ワインベース、パエリアミックス、
みじん切りミックスを入れ沸騰したら、米を洗わずに
入れて混ぜ合わせます。
- ⑤ 再び沸騰したら弱火にし蓋をして、12分ほど加熱します。
- ⑥ 蓋を開け、2の焼き野菜、3の海鮮ミックス、1のミニトマト
の順に盛りつけたら再び蓋をして5分ほど加熱します。
- ⑦ 蓋を開け中火にし、軽く水分を飛ばしたら火を止めます。
レモンを中央に添えて完成です。
(※お好みでレモンを絞ってお召し上がりください。)

【必要調理器具・食器類】

フライパンor鍋/炒め用ヘラ/菜箸/しゃもじorスプーン/ガスコンロ
カトラリーセット/皿

鶏もも肉のスペイン風トマト煮込み



鶏もも肉のスペイン風トマト煮込み

野菜ミックス・・・・・・・・・・1袋
(玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ)
マッシュルーム2個・・・・・・・・1袋
鶏もも肉・・・・・・・・・・1袋
トマト煮込みベース・・・・・・・・1袋
☆オリーブ油・・・・・・・・・・1回し
☆水・・・・・・・・・・100ml

※オリーブオイルは付属しています。水はご用意ください。

【作り方】

調理器具：ポット 調理時間：10分

- ① マッシュルームはやわらかい布巾やペーパータオルなどで汚れを拭き取り、食べやすい大きさに手で割きます。
- ② ポットにオリーブ油1回しを入れ強火にし、野菜ミックス鶏もも肉を入れ、3分ほど炒めます。
- ③ 鶏肉が白くなって野菜が透明になってきたら、エリンギを加え、さらに2分ほど炒めます。
- ④ トマト煮込みベース、水100mlを加え、再び沸騰したら、フタをして弱火で5分煮込んで完成です。

いちじくとアーモンドのキャロットラペ



いちじくとアーモンドのキャロットラペ

野菜ミックス・・・・・・・・・・1袋
(人参、レッドオニオン、紅芯大根)
ブラックオリーブ・・・・・・・・2袋
クラッシュアーモンド・・・・・・・・1袋
ドライいちじく・・・・・・・・1袋
ラペ用ドレッシング・・・・・・・・1袋

【作り方】

調理器具：クッカー、ボウルなど 調理時間：3分

- ① クッカーまたはボウルに野菜ミックス、
ブラックオリーブ、ドライいちじく、ラペ用ドレッシングを入れ、
よく混ぜ合わせます。
- ② 皿に盛りつけて完成です。

8種野菜のサラダ



8種野菜のサラダ

サラダミックス・・・・・・・・・・1袋
(グリーンカール、ケール、水菜、レッドオニオン、赤パプリカ、黄パプリカ、トレビス)
ベーコン・・・・・・・・・・1袋
フライドオニオン・・・・・・・・・・1袋
人参ドレッシング・・・・・・・・・・1袋

【作り方】

- 調理器具：なし 調理時間：1分
- ① サラダミックスの封をあけ、その中にベーコン、人参ドレッシングを入れ、口を手で握り、シャカシャカと上下に振って混ぜ合わせる。
- ② 器に移して、フライドガーリックを散らして完成です。

原材料名	配合 量(g)	添加物	含有アレルギー物質		遺伝子組み 換え原料
			省令品目	通知品目	
人参ドレッシング	46	香料	-	りんご	-
リーフレタス	30	-	-	-	-
カーリーケール	20	-	-	-	-
ベーコン	20	調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、カゼインNa、 くん液、増粘多糖類、酸化防止剤(ViO)、 着色料(クチナシ、パプリカ色素)、発色剤(亜硝酸Na)	卵・乳成 分	大豆・豚 肉	-
水菜	15	-	-	-	-
赤玉ねぎ	10	-	-	-	-
赤パプリカ	10	-	-	-	-
黄パプリカ	10	-	-	-	-
フライドオニオン	10	-	小麦	-	-
トレビス	5	-	-	-	-
栄養成分					
口分析値 ■計算値：日本食品成分表 八訂参照					
■1包装当たり □100g当たり					
エネルギー	266	kcal			
たんぱく質	5.3	g			
脂質	20.4	g			
炭水化物	17.5	g			
食塩相当量	1.4	g			

たっぷり野菜の海鮮パエリア

原材料名	配合重量(g)	添加物	含有アレルギー物質		遺伝子組み換え原料
			省令品目	通知品目	
玉ねぎ	80	-	-	-	-
人参	80	-	-	-	-
黄パプリカ	40	-	-	-	-
ブロッコリー	40	-	-	-	-
にんにく	20	-	-	-	-
ミニトマト	44.4	-	-	-	-
レモン	27	-	-	-	-
剥きあさり	50	-	-	-	-
パナメイえび	50	pH調整剤	-	えび	-
いか切り落とし	50	-	-	いか	-
白ワインベース	20	-	-	-	-
精米	150	-	-	-	-
パエリア用調味料	12	調味料(アミノ酸等)、着色料(ターメリック)、香料、酸味料	小麦・乳成分	ごま・大豆・豚肉・えび	-
栄養成分					
□分析値 ■計算値：日本食品成分表 八訂参照					
■1包装当たり □100g当たり					
エネルギー	812	kcal			
たんぱく質	44.9	g			
脂質	4.7	g			
炭水化物	151.5	g			
食塩相当量	8.8	g			

鶏もも肉のスペイン風トマト煮込み

原材料名	配合重量(g)	添加物	含有アレルギー物質		遺伝子組み換え原料
			省令品目	通知品目	
鶏肉	180	-	-	鶏肉	-
トマト煮込みベース	100	酸味料	-	鶏肉・豚肉	-
玉ねぎ	80	-	-	-	-
赤パプリカ	20	-	-	-	-
黄パプリカ	20	-	-	-	-
ピーマン	20	-	-	-	-
マッシュルーム	20	-	-	-	-
栄養成分					
□分析値 ■計算値：日本食品成分表 八訂参照					
■1包装当たり □100g当たり					
エネルギー	444	kcal			
たんぱく質	32.9	g			
脂質	27.2	g			
炭水化物	18.2	g			
食塩相当量	3.2	g			

いちじくとアーモンドのキャロットラペ

原材料名	配合重量(g)	添加物	含有アレルギー物質		遺伝子組み換え原料
			省令品目	通知品目	
人参	200	-	-	-	-
ラベドレッシング	40	香辛料抽出物、増粘剤(キサンタン)	小麦	大豆	-
赤玉ねぎ	20	-	-	-	-
紅芯大根	20	-	-	-	-
オリーブ加工品	18	-	-	-	-
乾燥果実(いちじく)	15	-	-	-	-
アーモンド	10	-	-	アーモンド	-
栄養成分					
□分析値 ■計算値：日本食品成分表 八訂参照					
■1包装当たり □100g当たり					
エネルギー	435	kcal			
たんぱく質	4.6	g			
脂質	31.9	g			
炭水化物	39.6	g			
食塩相当量	2.4	g			