

# 夏バテ解消！夏野菜のパエリア

## 材料（ 2人分）

ナス	小1個
ズッキーニ	1/4本
ミニトマト	6個
カボチャ	小1/4個
玉ネギ	1個
パプリカ	1個
シーフードミックス	1袋
オリーブオイル	大1
米	1合
水	180cc
コンソメ（顆粒）	小1
カレー粉	小1.5
ニンニク	1片



## 作り方（調理時間 30分）

1. 米は軽く洗って水気を切っておく
2. ナス、ズッキーニは1cm厚さの輪切り、カボチャは5mm厚さのくし形に切る  
玉ネギ、ニンニクはみじん切り
3. フライパンにオリーブオイルを入れて、ナス、カボチャ、パプリカ、シーフードミックスを  
中火で軽く炒め、取り出す。
4. 同じフライパンに、玉ネギ、ニンニク、米を入れて混ぜて中弱火にし、水、コンソメ、カレ  
ー粉を入れ、混ぜる
5. ④の上に、ミニトマト、ズッキーニと③で取り出したものを並べる。沸騰したらすぐに弱火  
にして、ふたをして13分加熱し、極弱火で5分蒸らす

## お料理PR、工夫した点

- ・お米の水気を切っておいて、仕上がりが水っぽくならないようにする。
- ・ミネラルとビタミンたっぷりの夏野菜を使った。

## 食べてもらった家族、友だちの感想

カレーの風味が美味しかった。