



# 今月のレシピ



【おしえて先生】で紹介(三重県エリアで放送中)

7月のテーマ「脳血管疾患を避ける」ためのレシピ

## サバ缶パエリア

### ●材料 (4人分)

- ・サバの水煮缶・・・ 1缶 (内容量190g)
- ・米 …………… 2合
- ・玉ねぎ …………… 1個
- ・赤パプリカ…………… 1個
- ・黄パプリカ…………… 1個
- ・ピーマン …………… 2個
- ・パセリ …………… 1束
- ・ブラックオリーブ…………… 30g
- ・シーフードミックス …………… 180g
- ・トマト缶 …………… 半缶 (200g)
- ・レモン …………… 1個
- ・オリーブオイル …………… 大さじ3
- ・コンソメ …………… 小さじ1
- ・カレー粉 …………… 大さじ1
- ・白ワイン …………… 100cc
- ・水 …………… 400cc

### ●作り方

- ① 玉ねぎ、にんにく、パセリはみじん切りにし、パプリカ、ピーマン、オリーブはスライスにカットしておく。
- ② フライパンにオリーブオイルをしき、パプリカとピーマンを入れてふたをして蒸し焼きにする。
- ③ ②に火が通ったらとり出しにんにくを炒めて香りが出てきたらシーフードミックスとワインを入れてふたをして蒸し焼きにする。
- ④ ③に米、玉ねぎ、カレー粉、トマト缶、コンソメ、サバ缶の汁、水を入れて中火でふたをして10分程度火を入れる。
- ⑤ サバの身、オリーブ、取り出しておいたパプリカ、ピーマンを入れてふたをして弱火で10分蒸し焼きにする。
- ⑥ パセリとレモンを盛り付けて出来上がり。