

POINT
食感を良くするため米は洗わず、
風味を良くするためえびは
殻付きがおすすめです。炊くときは
焦げ付きやすいので弱火で炊きます。

野菜ジューズ
パエリアのお手の物



表紙のレシピ

ミックスキャロットで
お手軽パエリア

調理時間
45分

1人分(レシピ1/3量で) *カロリー: 532kcal *食塩相当量: 1.4g

材料(3人分)

米……………	2合	CO・OP ミックスキャロット
えび……………	4尾	……………1本(200ml)
殻付きあさり(砂抜きする)……………	8個	水……………
パプリカ(赤・黄)		……………1カップ
①(細切り)……………	各1/4個	②顆粒コンソメ……………
いんげん(4cm長さに切る)……………	6本	……………小さじ2
白ワイン……………	1/4カップ	CO・OP カレーパウダー
塩、こしょう……………	各適量	……………小さじ1
にんにく(みじん切り)……………	1片	黒こしょう……………
オリーブ油……………	大さじ2	……………少々
		レモン、イタリアンパセリ
		(お好みで)……………
		……………適宜

1. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒め、香りが出たら①を入れてふたをして中火で2分程蒸し焼きにし、煮汁を残して具材を取り出す。
2. 1のフライパンに米を入れてかるく炒め、②を入れて混ぜ合わせて平らにしてふたをする。
3. 沸騰したら1のいんげん以外の具材をのせて弱火で15～20分炊き、米の芯がやや残るくらいになったら火を止める。いんげんを加えて10分蒸らす。
4. お好みでレモン、イタリアンパセリを添える。

PICK UP

レシピで使用した商品を、
P. 2～3で詳しく
ご紹介しています

トマトの肉詰め焼き

調理時間
25分

1個分(レシピ1/2量で) *カロリー: 173kcal *食塩相当量: 0.5g

材料(2個分)

トマト……………	2個(280g)	トマトケチャップ……………	大さじ1
牛豚挽肉バラバラミンチ……………	50g	オリーブ油……………	小さじ1
①たまねぎ(みじん切り)……………	1/4個	塩、こしょう……………	各適量
にんにく(みじん切り)……………	1片	イタリアンパセリ(お好みで)	
CO・OP ミックスチーズ……………	20g	……………	適宜

1. トマトはヘタの部分を切り落としてスプーンなどで中身をくり抜き、中身は刻む。
2. フライパンにオリーブ油を熱して①とトマトの中身を炒め、トマトケチャップを加えて汁気がなくなるまで炒める。
3. 2を塩、こしょうで味を調べ、2/3量のミックスチーズを混ぜ合わせる。
4. 3をトマトに詰めて残りのミックスチーズをかけ、耐熱皿にのせてオーブントースターで10～15分焼き、お好みでイタリアンパセリを飾る。

POINT
トマトに詰め過ぎると、
焼いたときに裂けるので、
軽く押しこむように
詰めてください。



あふれだす！
トマトのジューシー感