

EPA・DHAたっぷり!

サバ缶で作る「パエリア風ごはん」

【材料 4人分】

アサリ……………200g	赤パプリカ…………… 1/2個
酒……………大さじ1	黄パプリカ…………… 1/2個
サバ水煮缶…………… 1缶	タマネギ…………… 1/2個
カレー粉……………大さじ1	トマト…………… 1個
ケチャップ……………大さじ2	オリーブオイル…大さじ2
塩……………小さじ1	おろしニンニク…小さじ1
ごはん……………600g	レモン…………… 1/2個

1人分
栄養量

• エネルギー 455kcal	• 脂 質 11.6g
• たんぱく質 16.0g	• 塩 分 2.7g



パプリカ(赤・黄)、タマネギ、
トマトを1センチ角に切り
ます。



4

フライパンにアサリを入れ分
量の酒を加えます。蓋をした
状態でアサリの口が開くま
で蒸します。
※アサリの蒸し汁は捨てな
いください！



1

フライパンにオリーブオイ
ルとニンニクを入れてから火
かけ、最初にタマネギを炒
めます。タマネギが少し透明
になってきたらパプリカを入
れ炒めます。さらに3のごは
ん、トマトを加え、水分を飛
ばすように炒めます。



5

サバの水煮缶の汁とアサリ
の蒸し汁を合わせ100cc
にします。
★ここがポイント
100ccに満たない時は水
を足してください。



2

ほどよく水分が飛んだら、ご
飯の上にサバと4のアサリ
をのせます。この状態で蓋を
して1〜2分蒸し焼きにし
ます。最後にレモンを絞って
完成です。



6

★ここがポイント
ご飯が冷たい場合は軽く加
熱してください。



3

★ここがポイント
サバは小さくなり過ぎない
ようにしましょう。