

7色に含まれる機能性成分を摂りましょう!



ベジカラとは 野菜 + チカラ + 色

# ワンパンで! 贅沢シーフードパエリア



野菜相当量

# 163g

(1人前あたり)

## 野菜ソムリエの おすすめ商品



CGC オニオンスープ  
CGC 贅沢トマトケチャップ  
CGC カット揚げなす



バナメイえび  
ミニトマト

## 材料 2人分

● 生米	180g	● パセリ	適量
● えび	5尾	● 白ワイン	大さじ3
● ほたて	6個	● オリーブオイル	大さじ3
● 玉ねぎ	1/2個(100g)	A CGC オニオンスープ	1袋
● にんにく	1片	A お湯	200ml
● ミニトマト	8個	A CGC 贅沢トマトケチャップ	大さじ2
● SP カット揚げなす	10個	A ターメリックパウダー	小さじ1
● レモン	1/2個		

## 作り方

- 1 玉ねぎ・にんにく・パセリはみじん切りに、レモンはくし切りにし、ミニトマトはヘタを取っておく。揚げなすはレンジで解凍しておく。(600W2分30秒) えびはさっと洗い、はさみで背の殻を切り、背ワタを取っておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル大さじ1をひいて中火で熱し、えびとほたてをさっと炒め、白ワインを加えて5分程蒸す。
- 3 ②をボウルなどに取り出し、同じフライパンにオリーブオイル大さじ2をひいて、①のにんにくと玉ねぎを弱火で炒め、しんなりしてきたら生米を加えて炒める。
- 4 米が透き通ってきたら、混ぜ合わせたAと③の蒸し汁を加えて中火にして軽く混ぜ、沸いたらえび・ほたて・揚げなす・ミニトマトを並べてアルミホイルをかぶせ、弱火で20分程加熱する。
- 5 ①のレモンとパセリを盛り付けたら完成!

野菜ソムリエ 猪口志 真紀の



ひとつポイント

トマトには、昆布に含まれているうま味成分と同じグルタミン酸が多く含まれており、料理のだしとして使うことができます。魚介類に多く含まれているイノシン酸など他のうま味成分と一緒に摂ると、相乗効果でうま味がより一層アップします! トマトケチャップにも同じ効果が期待できますので、他の調味料の代わりに使ってみてください!

含まれる  
主な  
栄養素

玉ねぎ

レモン

● 炭水化物

● ビタミンC

● ビタミンC

● ルチン

● 硫化アリル

● カリウム

※野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION参照