

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			適宜
	20g		

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