

# 第8回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 申込用紙

第8回 食糧学院 東日本高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理番号 1369

メニュー名

## シーフードパエリア

学校名: 静岡県立清水西 高等学校

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～  
私からのメッセージ

たくさんの魚介と野菜を使ったので体に良いと思いました。体調を整えてほしいと思ったからです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
米	1合	お米を洗って切ったのをオリーブオイルとにんにくで炒める。パプリカとえびを炒めていったん取り除いて別の皿においておく。サフランを入れて水をフライパンにいれてお米をたく。一緒にあさりとえびをいれる。20分程でお米が炊きあがるので、水分がなくなってきたら火を止めて、パプリカとレモンを飾って終わる。	70分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
えび	4尾		
パプリカ	1個		
レモン	1個		
あさり	お好み		
にんにく	2片		
サフラン	小さじ1		
オリーブオイル	小さじ1		