

世界の料理



パプリカとツナのピラフ

～ニュージーランドパプリカを使って～

材料（1人分）

米	75g	ピーマン	5g
強化米	0.15g	サラダ油	2 g
カルシウム米	0.7g	スーブストック	0.5g
鰯缶詰油漬	25g	チキンコンソメ	1g
白ワイン	1g	ケチャップ	5g
たまねぎ	15g	A 清酒	2g
赤パプリカ	5g	食塩	0.6g
黄パプリカ	5g	こしょう 白	0.02g
		水	85g



作り方

- ①米を研ぎ、強化米、カルシウム米を合わせておく。
- ②鰯缶詰油漬は軽く油を切り、白ワインをふっておく。
- ③たまねぎはみじん切り、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは1cm角位に切る。
- ④釜でサラダ油を熱し、②③を炒める。
- ⑤④に規定量の水を加えAを入れる。
- ⑥沸騰したら米を加えて炊く。

ニュージーランドのパプリカ

市原市は東京オリンピック・パラリンピックのホストタウンとして、ニュージーランドとの交流を推進しています。ニュージーランド産の赤と黄色のパプリカを使った彩り豊かなピラフを考えました。パプリカは果肉が厚く、甘みがあるのが特徴です。ピーマンのような青臭さはなく、ほんのり酸味を感じるフルーティーな味わいです。

レシピの考案：市原市共同（中学校）