

スタンダード パエリア

長期保存可能な
食品だけでつくるレシピ

●オリーブオイル ●無洗米2合 ●水500ml (ペットボトル)

●ささみの缶詰

●アサリの缶詰

●コーン缶・乾燥野菜・オリーブなど(好きなものを入れてください)

●コンソメ

●ターメリック (色付けのため)

●塩・胡椒

●粉チーズ・乾燥パセリ (お好みで)

野菜ジュースで煮込むパエリア

長期保存可能な
食品だけでつくるレシピ

●オリーブオイル ●無洗米2合 ●水500ml (ペットボトル)

●野菜ジュース

●コーン缶 ●ツナ缶 (またはささみの缶詰)

●乾燥野菜

●コンソメ

●塩・胡椒

●粉チーズ・乾燥パセリ (お好みで)

和風風味パエリア

長期保存可能な
食品だけでつくるレシピ

●オリーブオイル ●無洗米2合 ●水500 ml (ペットボトル)

●大豆の缶詰

●乾燥野菜

●干しエビ

●かつおまたは昆布だしの顆粒

●塩

●青のり (お好みで)