最優秀賞

主とする魚介類名：タチウオ、アサリ

材 料（2人分）

- タチウオ …… 3枚おろし1/2尾
- アサリ…… 10個
- エビ……8尾
- 玉ねぎ……1/4個
- オリーブオイル……大さじ1
- にんにく …… 1片
- バター…… 10g
- 米 ……1合
- みかんジュース…… 180ml
- ブイヨン …… 100ml
- 塩、こしょう …… 少々
- パプリカ（赤）（黄） ……1/4個
- ミニトマト ……5個
- オクラ ……3本