

## パエリア

合計加熱調理時間 約 **23**分

[1人分：648kcal／食塩相当量：2.5g]

スペインの炊き込みご飯！少しお米の芯を残すのが美味しい食べ方。



## 材料（8人分）

## &lt;材料a&gt;

タマネギ（1cm角に切る）	300g
ニンニク（薄切り）	30g
鶏もも肉（5cm角に切る）	300g
エクストラヴァージンオリーブオイル	50cc
米	800g

## &lt;材料b&gt;

ブイヨン	800cc
白ワイン	70cc
塩	小さじ1
こしょう	少々
サフラン	適量

## &lt;材料c&gt;

アサリ（砂を抜く）	300g
むき海老	250g
イカ（皮をむいて輪切り）	2杯
生タラ（3cm角に切る）	3切れ
ムール貝（よく掃除する）	8個
プチトマト（1個を2等分に切る）	16個
イタリアンパセリ（刻む）	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 分量

8人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	23分	200℃

## 下ごしらえ

- ・米は洗って浸水（夏30分、冬1時間）させ、ザルにあげて水気をしっかり切る。
- ・むき海老は塩（分量外）、こしょう（分量外）を振る。
- ・イカは塩（分量外）、こしょう（分量外）を振る。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から8分後、<材料b>を入れ混ぜ、<材料c>をのせてスチコンに戻し入れる。
3. 加熱完了後、器に盛ってイタリアンパセリを添える。

- 調理ポイント**
- ◆ムール貝は水に浸け置きしないこと。
  - ◆米に芯を残すのが本来の作り方。