スチームモード ホットエアモード コンビモード

合計加熱調理時間 約 30 分

[1人分: 648kcal/ 食塩相当量: 2.5 g]

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。



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%	30分	200°C

材料(8人分)

タマネギ(1cm角に切る) ニンニク(薄切り) 鶏もも肉(5cm角に切る) エクストラヴァージンオリーブオイル 米 <材料b>	300 g 30 g 300 g 50cc 800 g
鶏もも肉(5cm角に切る) エクストラヴァージンオリーブオイル 米	300 g 50cc 800 g
エクストラヴァージンオリーブオイル 米	50cc 800 g
*	800 g
<材料ト>	80000
\1314U\	800cc
ブイヨン	00000
白ワイン	70cc
塩	小さじ1
こしょう	少々
サフラン	適量
<材料c>	
アサリ(砂を抜く)	300 g
むき海老	250 g
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

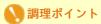
※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。 ※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

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2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。