パエリア

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℃

材料（8人分）

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

Copyright (C) 2025 HOSHIZAKI CORPORATION.　All Rights Reserved.