

パエリア

合計加熱調理時間 約 30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。



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)	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
<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)	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 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。