

ご飯・麺

炊く

洋食

ミックスパエリア

ホームパーティーを豪華に演出。
鍋一つで出来る山海の幸いっぱいの人気者。



エネルギー(1人分):606kcal/たんぱく質:30.8g/脂質:18.8g/炭水化物:69.5g/塩分:3.1g

材料(4人分)

無洗米 カップ2
タマネギ 1/2個
パプリカ赤・黄 各1/4個
ピーマン 1個
水煮トマト 1個
鶏もも肉 100g
車エビ 6尾
鯛 100g
サラミ 40g
ムール貝 6個
あさり 6個
するめいか 1/2杯
フイヨン 500cc
白ワイン 100cc
ニンニク 1片
サフラン 0.2g
オリーブオイル 適量
塩・コショウ 適量
パセリみじん切り 適量
レモン 1/2個

- 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、エビ、いか、鯛を焼き、一度取り出しておきます。
- 1.の鍋にオリーブオイルを注ぎ、ヒーター火力4(中火)でニンニクみじん切り、タマネギ、鶏もも肉、サラミ、パプリカ、ピーマンの順で炒めます。
- 1.に米を入れて透明感が出るまで炒め、水煮トマト、白ワインを加え、アルコール分がなくなるまで煮詰めます。
- サフラン(50ccの水に浸したもの)とフイヨンを一気に加えます。
- 塩・コショウで味を調え、水分がある程度なくなるまで煮詰めます(約8~10分)。
- 1.の材料にムール貝、あさりを加えてオープンに入れ、230℃で10~15分くらい焼きます。(※貝は蝶つがいを下にします。*焦げそうだったらホイルをかぶせましょう。)
- 焼き上がったらパセリのみじん切りとレモンを添えて出来上がりです。

Q1 オープンがなくてもパエリアを作れますか?

- A もちろん美味しく作ることが出来ます。アルミホイルや蓋をして、ヒーター火力2(弱火)で焼き上げてください。(おこげが底に少し出来ますが、それも美味しいものです。)



Q2 焼き上がりのご飯が少し固いのですが……

- A パエリアパンにアルミホイルをかぶせてからオープンに入れると、ふっくら仕上がります。