

魚貝の簡単パエリア



調理時間

約45分

カロリー

421kcal(1人分)

材料

(4人分)

| | |
|----------|--------|
| 米 | 2合 |
| 玉ネギ | 1/2個 |
| ニンニク | 1片 |
| 赤・黄パプリカ | 各1/2個 |
| アスパラガス | 4本 |
| トマト | 1個 |
| エビ | 4尾 |
| ヤリイカ | 小2本 |
| アサリ | 8個 |
| 帆立貝 | 4個 |
| オリーブオイル | 大さじ2 |
| 白ワイン | 50ml |
| ブラックオリーブ | 8粒 |
| レモン | 1/2個 |
| 塩・コショウ | 各少々 |
| (A) | |
| サフラン | ひとつまみ |
| チキンブイヨン | 250ml |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| コショウ | 少々 |

作り方

- 1 玉ネギ、ニンニクはみじん切りにし、赤・黄パプリカは分量の半分を1cmの角切りにし残りは飾り用に乱切りにする。アスパラガスは根元の固い部分の皮を剥き、穂先から10cmまでは1cmの小口切りにし、残りを2等分にする。トマトは横半分に切り、軽く種を取りザク切りにする。
- 2 エビは足と尾をハサミで切り、背を割り背ワタがあれば取る。ヤリイカは足ははずして内臓を取りのぞき洗い、水気を拭き取り3cmのぶつ切りにする。
- 3 フライパンを熱し、オリーブオイルを入れ飾り用のパプリカとアスパラガスを炒め、軽く塩・コショウをふり、容器に取り出す。続いてエビ、ヤリイカ、アサリを炒め、白ワインを加え蓋をして、アサリの口が開いたところで具を取り出し、炒め汁はAと合わせる。
- 4 (3)のフライパンにオリーブオイルを足して玉ネギ、ニンニクを炒め、続いて米、角切りのパプリカ、アスパラガスの茎を炒め、トマトとAを加え、ダッチオーブンに入れる。蓋をしてグ

リルに入れる。

- 5 オープンモードを選択し、タイマーを15分に設定して点火する。消火後蓋を開けて取り出しておいた具を彩りよく並べ、蓋をしてさらに15分余熱する。
- 6 グリルから取り出し、ブラックオリーブ、レモンのくし型を添える。

味つけはチキンビヨンの塩分により加減するとよいでしょう。具材を後から入れることで魚介類を柔らかくいただけます。