

野菜のパエリア



調理時間

85分

材料

(4人分)

玉ネギ	1/2個
ニンニク	1片 (5g)
トマト (小)	1個
ピーマン	1個
椎茸、しめじ、エリンギ	適宜
鶏モモ肉	160g
塩、コショウ	少々
コンソメスープ	1.5カップ
白ワイン	大さじ2
サフラン	ふたつまみ(約0.2g)
塩	小さじ1
コショウ	少々
米	1カップ
オリーブ油	大さじ2

作り方

- 1 玉ネギ、ニンニクはみじん切り、トマトは角切り、椎茸、しめじ、エリンギは一口大に切っておく。
- 2 ピーマンは短冊切りにしておく。
- 3 鶏モモ肉は一口大にし塩、コショウで下味をつけておく。
- 4 コンソメスープと白ワインを煮たせ、サフランを入れる。(3)の鶏モモ肉を入れて、弱火でサフランの黄色が着く程度まで(約5分)煮たら、塩とコショウでスープの味をととのえる。
- 5 (4)にピーマンを入れてさっと茹で、取り出す。
- 6 ココットダッチオーブンに研いだ米を入れ(4)のスープと鶏モモ肉を入れる。さらにオリーブ油、(1)を入れ蓋をし、グリルに入れる。
- 7 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを15分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で10分余熱する。
- 8 蓋を開けて混ぜ合わせ、(5)のピーマンを散らす。