



Recipe05

恋する乙女の情熱！

パエリア

材料（4人分）

★あさり	1パック（約200g）	サフラン	小さじ1
★いか	80g	水	250ml
★えび	8尾	コンソメ	1個
★鶏もも肉	200g	白ワイン	大さじ2
★パプリカ（赤・黄）	各50g	ローリエ	1枚
カットトマト（缶詰）	200g	塩・こしょう・酒	各少々
たまねぎ	1/2個（100g）	オリーブオイル	大さじ2
にんにく	1片	レモン	適量
米（洗わない）	400ml（320g）	イタリアンパセリ	適量

作り方

- 1 あさりは砂抜きをし、よく洗う。えびは殻つきのまま背ワタ、足を取り、塩・酒を揉みこみ、水洗いをする。
- 2 鶏もも肉を一口大に切り、塩・こしょうを振る。
- 3 水250mlに対しコンソメ1個でスープを作り、サフランを浸しておく。
- 4 いかを輪切り、にんにく・たまねぎはみじん切りにする。パプリカは一口大に切る。
- 5 パエリアパンにオリーブオイル大さじ1を入れて予熱し、鶏もも肉を加え【火力4～5】で焼く。焼き色がついたら取り出す。
- 6 オリーブオイル大さじ1を加え、にんにくを炒める。香りが立ったらたまねぎを入れ、更に炒める。たまねぎがしんなりしたら米を加え、【火力3～4】で米が透き通るまで炒める。
- 7 米が透き通ったら【火力4～5】にし、カットトマトを加えて少し炒める。ローリエを加え、スープ、白ワインを2～3回に分けて加える。ゆっくり混ぜながら米にしっかり水分を吸わせる。
- 8 水分が少なくなったら火を止め、★の具材をバランスよく盛り付ける。
- 9 アルミホイルでふたをしてグリル庫内中央に入れる。グリル（オープン）メニューで160℃に合わせ、30分加熱。
- 10 そのまま10分間蒸らしたら取り出し、お好みでレモンとイタリアンパセリを添えて完成。