



使用付属品



メニュー

手動オープン

設定温度の目安
260℃

材料 (平皿1回分)

A	サフラン	ふたつまみ
	水	100mL

	あさり (殻付き)	200g
	えび (有頭)	6尾
	いか	1/2ぱい (130g)
	ムール貝 (殻付き)	6個

B	にんにく (みじん切り)	1かけ
	玉ねぎ (みじん切り)	100g

C	パプリカ (赤・黄各1.5cm角に切る)	各1/2個
	ピーマン (1.5cm角に切る)	1個

	お米 (洗米しない)	2カップ
	白ワイン	100mL
	スープ (コンソメ (固形) 1/2個を溶き温めておく)	200mL
	オリーブ油	大さじ3
	塩・こしょう	各少々
	プチトマト (横半分に切る)	8個
	レモン	1/2個

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- A**のサフランは水に浸し、色と香りを出しておく。
- ムール貝とあさは塩水につけて砂出しをしてから、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
- えびは殻をつけたまま背わたを取る。いかは内蔵を抜いてから1cmの輪切りにし、足は食べやすい長さに切る。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れ、「弱火」～「中火」で熱し**B**を炒める。**2**、**3**を加えて サツと炒め、塩、こしょうをして白ワインを加える。
- 4**にふた (フライパン用) をして「弱火」～「中火」で約2分蒸らす。貝の口が開いたら、魚介だけ取り出す。
- 5**に**C**を加え、「中火」で炒め、お米を加えて透き通るまでしっかり炒める。**1**とスープを加え、煮立ったら「切」ボタンを押す。全体を混ぜ合わせたら、平皿に移して平らにし、**5**で取り出した魚介類を盛り、プチトマトをのせ、アルミホイルでふたをする。
- 「手動」の「オープン」「260℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約40～50分加熱する。加熱後、約5～10分蒸らす。
- くし形に切ったレモンを添える。