

**適温調理****焼き物**設定温度の目安
180℃～140℃**材料（2人分）**

あさり（殻つき）	8個
えび（大きめ）	4尾
シーフードミックス	200g
塩・こしょう	各少々
にんにく（スライス）	1かけ
玉ねぎ（縦半分に切りくし型）	1/2個
セロリ（2cm角）	1/2本
白ワイン	50mL
ホールトマト缶	200g
水	200mL
サフラン	ひとつまみ
オリーブ油	大きじ1

材料（1人分）

あさり（殻つき）	4個
えび（大きめ）	2尾
シーフードミックス	100g
塩・こしょう	各少々
にんにく（スライス）	1/2かけ
玉ねぎ（縦半分に切りくし型）	1/4個
セロリ（2cm角）	1/4本
白ワイン	25mL
ホールトマト缶	100g
水	100mL
サフラン	ひとつまみ
オリーブ油	大きじ1/2

作り方

- あさは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合せよく洗い、水気をきっておく。
- えびの背わたを取り、シーフードミックスは解凍し水をきり、塩、こしょうする。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにくを入れて、メニューの「焼き物」「180℃」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示され、にんにくをいため香りが出たら、玉ねぎ、セロリ、シーフードミックス、あさりの順に炒め、白ワインを入れてアルコールを飛ばし、ホールトマト、水、サフランを加える。
- 設定ボタンで「140℃」に切り替えてふたをして約8分蒸し焼きにする。