



使用付属品



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ばい (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 |

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 サッと炒め、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。
- メニューの「手動オープン」「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。