

**IHヒーター**

火力の目安  
弱火～中火

使用フライパン

**手動オープン**

設定温度の目安  
200℃

**材料（4人分）**

|               |       |
|---------------|-------|
| <b>A</b> 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>B</b> にんにく（みじん切り） | 1かけ  |
| 玉ねぎ（みじん切り）           | 100g |

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| <b>C</b> 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                         | 小さじ1/2 |
| こしょう                      | 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。いかは内臓を抜いてから、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」で加熱し、**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。
- フライパンにふたをして「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、アルミホイルで落としふたをする。
- グリルドアを開き、**6**のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、メニューの「手動オープン」「200℃」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約45～55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のせる。