



IHヒーター

火力の目安
弱火～中火

メニュー

手動オープン

設定温度の目安
200℃

使用フライパン



材料（4人分）

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	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。