



sanako haradaさん投稿

パエリア



材料・分量

1 有頭エビ	3匹 (背わたをとる)
2 ムール貝	3-6個 (洗っておく)
3 玉ねぎ	中1個 (みじん切り)
4 プチトマト	6個
5 ニンニク	1片 (みじん切り)
6 米	2カップ
7 サフラン	小さじ1 (カップ1杯くらいの水に浸しておく)
8 コンソメ	2個 (キューブ)
9 オリーブオイル	大きじ2

この材料だけ揃えれば大丈夫！な最低限の材料で作る絶対に美味しいパエリアです。

準備時間 **5** 分 + 調理時間 **15** 分

総調理時間 **20** 分

ジャンル **洋風** | **3** 人分

調理手順

使用ボタン



- 1 Cook4meに鍋をセットする。「マニュアル調理」→「通常調理」→「焼き色付け」を選択しOKボタンを押す
- 2 蓋を開けたまま予熱中の鍋にオリーブオイルとニンニクを炒めて香りを出してエビを焼いて別皿に取り出す。 **炒める**
- 3 引き続きその鍋に玉ねぎをしんなりするまで炒めてから白米を入れる。※途中で鍋が熱くなりすぎたら一度焼き色付けを停止 **炒める**
- 4 白米が透明になったらコンソメをかるく溶いておいた水とサフランで色出した水をサフランごと加える。お水は白米2カップ目の目盛りまで。
- 5 その上に焼いたエビ、ムール貝、トマトをバランスよく置いて「材料」→「米」→「白米」を選択しOKボタンを押す。調理時間が表示されるので、OKボタンを押す。 **圧力調理**
- 6 炊きあがったら再度焼き目を付けるため蓋を開けて「マニュアル調理」→「通常調理」→「焼き色付け」を選択しOKボタンを押す。 **炒める**
- 7 まわりに焼き目が付いてきたら保温に。好きなお皿に盛りつけてお好みでレモン、ローズマリー、ブラックペッパー、などで飾る。