魚貝の簡単パエリア



調理時間　約45分
カロリー　421kcal(1人分)

材料　(4人分)

米	2合
玉ネギ	1/2個
ニンニク	1片
赤・黄パプリカ	各1/2個
アスパラガス	4本
トマト	1個
エビ	4尾
ヤリイカ	小2本
アサリ	8個
帆立貝	4個
オリーブオイル	大さじ2
白ワイン	50ml
ブラックオリーブ	8粒
レモン	1/2個
塩・コショウ	各少々
(A)	
サフラン	ひとつまみ
チキンブイヨン	250ml
塩	小さじ1/3
コショウ	少々

作り方

1. 玉ネギ、ニンニクはみじん切りにし、赤・黄パプリカは分量の半分を1cmの角切りにし残りは飾り用に乱切りにする。アスパラガスは根元の固い部分の皮を剥き、穂先から10cmまでは1cmの小口切りにし、残りを2等分にする。トマトは横半分に切り、軽く種を取りザク切りにする。
2. エビは足と尾をハサミで切り、背を割り背ワタがあれば取る。ヤリイカは足をはずして内臓を取りのぞき洗い、水気を拭き取り3cmのぶつ切りにする。
3. フライパンを熱し、オリーブオイルを入れ飾り用のパプリカとアスパラガスを炒め、軽く塩・コショウをふり、容器に取り出す。続いてエビ、ヤリイカ、アサリを炒め、白ワインを加え蓋をして、アサリの口が開いたところで具を取り出し、炒め汁はAと合わせる。
4. (3)のフライパンにオリーブオイルを足して玉ネギ、ニンニクを炒め、続いて米、角切りのパプリカ、アスパラガスの茎を炒め、トマトとAを加え、ダッチオーブンに入れる。蓋をしてグ

リルに入れる。

5 オーブンモードを選択し、タイマーを15分に設定して点火する。消火後蓋を開けて取り出しておいた具を彩りよく並べ、蓋をしてさらに15分余熱する。

6 グリルから取り出し、ブラックオリーブ、レモンのくし型を添える。

味つけはチキンブイヨンの塩分により加減するとよいでしょう。具材を後から入れることで魚介類を柔らかくいただけます。