野菜のパエリア



調理時間	35分
カロリー	344kcal

材料	(4人分)
玉ネギ	1/2個
ニンニク	1片
トマト（小）	1個
ピーマン	1個
椎茸、しめじ、エリンギ	適宜
鶏モモ肉	160g
塩、コショウ	少々
コンソメスープ	1.5カップ
白ワイン	大さじ2
サフラン	ふたつまみ
塩	小さじ1
コショウ	少々
米	1カップ
オリーブ油	大さじ2

作り方

1. 玉ネギ、ニンニクはみじん切り、トマトは角切り、ピーマンは短冊切り、椎茸、しめじ、エリンギは一口大に切っておく。
2. 鶏モモ肉は一口大にし塩、コショウをしておく。
3. コンソメスープと白ワインを煮たたせ、サフランを入れ、塩とコショウで味付けをする。
4. (3)にピーマンを入れてさっと茹で、取り出す。
5. ココットダッチオーブンに米を研がずに入れる。さらにオリーブ油、(1)、(2)、(3)を入れ蓋をし、グリルに入れる。
6. 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを15分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で10分余熱する。
7. 蓋を開けて(4)のピーマンを散らす。