

パエリア

分類

洋風

米

モード

過熱水蒸気



いか、えび、ムール貝、あさり
アスパラ、トマト 170°C/2分
パエリア 200°C/15分
目標中心温度 80°C

【栄養成分表示】

-1人分(約300g)あたり-

熱量	535.3kcal
たんぱく質	19.7g
脂質	13.7g
炭水化物	77.2g
食塩相当量	1.4g

材料 (4人分)

・米	360g
・いか	100g
・有頭えび	2尾
・ムール貝	2個
・あさり	4個
・ベーコン	12.5g
・鶏もも肉	30g
・玉ねぎ	37.5g
・にんにく	2.5g
・トマト	25g
・オレンジ(飾り)	1/2個
・レモン(飾り)	1/2個
・アスパラ	1本
・イタリアンパセリ	5g

作り方

- 鍋にオリーブオイル・白ワイン・
にんにく・玉ねぎを入れ、香りが出るまで炒める
- 1の煮汁に鶏だし・魚だし・トマトピューレを入れて煮沸する
煮沸後、サフラン水を入れ、塩・胡椒で味を整える
- 具材のイカ・有頭えび・ムール貝・あさり・アスパラ・トマトを
過熱水蒸気モード/170°C/2分で加熱する
- 2に米・鶏肉を入れ、さらに3のムール貝・ベーコン・えび・
あさりを入れて、**過熱水蒸気モード/200°C/15分**で加熱する
- 加熱後、アルミホイルをかぶせて10分間蒸らす
- 5にレモン、オレンジを飾り付け、
イタリアンパセリをふりかけて完成 ※トマトは皮を剥く

調味料

・EXオリーブオイル	適量
・白ワイン	適量
・塩	適量
・胡椒	適量
・鶏だし	50
・魚だし	25
・トマトピューレ	12.5
・サフラン	1
・水	12.5



加熱前

~SVDロースターHOTMAXレシピ~