パエリア

調理時間	カロリー	野菜摂取量
30分	405kcal	41g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料（4人分）

※内径25.5cmの鍋使用

米	1.5カップ
固形ブイヨン	1個
水	200cc
ムール貝	5個
はまぐり	4個
白ワイン	100cc
有頭海老	4尾
イカ	1杯
鶏もも肉	100g
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
パプリカ(赤)	1/2個
トマト(完熟)	1個
プチトマト	8個
いんげん	4本
マッシュルーム	4個
サフラン	小さじ1/2
塩・こしょう	各適量
オリーブオイル	適量
ローリエ	1枚
パセリ(みじん切り)	大さじ1

作り方

1. 鍋に白ワイン、ムール貝、はまぐりを入れてふたをし、**中火**にかける。貝が開くまで酒蒸にしてから取り出し、蒸し汁はこして50ccとっておく。
2. フライパンを中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がるまで加熱し、鶏肉の皮目を下にして入れ、ふたをして2分ほど焼いて取り出す。
3. (2)のフライパンを**中火**にかけて熱し、オリーブオイルを入れ、海老とイカを加えてさっと炒めてから取り出す。
4. 別のフライパンにオリーブオイル、にんにく、玉ねぎを入れて**弱火**で炒める。鶏肉、マッシュルーム、洗った米を加えてさっと炒める。
5. (4)にサフランスープ(1)の蒸し汁、トマト、ローリエを入れて塩、こしょうで味を調え、全体を平らにして、イカ、海老、ムール貝、はまぐり、パプリカ、いんげん、プチトマトの具をのせてふたをして、**中火**にする。
6. 沸騰したら**弱火**にして、さらに10分間炊く。
7. 炊きあがったらふたを開け、再び**中火**にし、少し水分をとばしてから火をとめ、ふたをする。そのまま10分間蒸らし、仕上げにパセリを散らして、お好みでレモンをしぼる。

下準備

■米は炊く30分くらい前に洗ってざるに上げておく。
■固形ブイヨンは水200ccで煮溶かしておく。そこにサフランを加えて色を出し、サフランスープをつくっておく。

■ムール貝、ハマグリはよく洗って塩抜きにしておく。
■海老は背わたを取っておく。
■イカはわたを取って洗い、1cm幅の輪切りにする。
■鶏肉はひと口大に切る。
■玉ねぎとにんにくはみじん切りにし、パプリカは種を取って1cm角に切る。
■トマトは湯むきして種を取って1cm角に切り、プチトマトはヘタを取っておく。
■いんげんは食べやすい大きさに切って、マッシュルームは薄切りにする。

レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介

ビタクラフト ウルトラ両手ナベ3.0L浅型

すき焼きなどテーブルを囲んでにぎやかに、楽しい一家団欒の鍋料理に。焼き魚や煮魚にも使いやすく、フライパンとしても使える人気の多層鍋です。

Copyright (c) 2012 VitaCraft Japan Ltd. All rights reserved.