

簡単!

# 魚介のパエリア 洋

## 豆知識

炊飯器で簡単に作れるパエリアレシピのご紹介です♪見栄えもするので、自宅でのハロウィン・パーティーメニューにもおすすめ!

## Point

米が具材の上に乗らないよう、具材を入れたら動かさないのがポイント! サラダ油を入れて炊くことで、パラっと仕上がります♪

## RECIPE

### 材料 2人分

ブラックタイガー(有頭) …… 2尾	パプリカ …… 1/4個	<b>A</b> 白ワイン …… 大さじ1
ムール貝 …… 4個	にんにく …… 1かけ	<b>A</b> パエリア用調味料 …… 1合分
(アサリ12個や、ハマグリ2個で代用可)	米 …… 1合	<b>A</b> サラダ油 …… 小さじ2
冷凍ロールイカ …… 100g	水 …… 150ml	

### 作り方

- ① ブラックタイガーは、殻付きのまま竹串で背わたを取り、塩水で洗う。ムール貝はたわしでこすり洗いし、足糸を取る。冷凍ロールイカは解凍し、半分に切り、1cmの短冊切りにする。パプリカは薄切りにする。  
にんにくは芽を除き、潰す。
- ② 米を研いで、炊飯窯に入れる。**A**を加え、さっと混ぜ、1を乗せる。  
炊飯器の通常モードで炊飯する。

