

ホットプレート・パエリア

材料 (6~8人分)

米 2カップ

魔法のスープ 水2カップ+塩小さじ1

えび 6~8尾

いか 1ぱい

ホタテ貝 6~8個

あさり 200~300g

鶏手羽元 6~8本

たまねぎ 50g

にんにく 1片

トマト 大1個

赤・黄パプリカ 各1こ

マッシュルーム 1缶(75g)

レモン 1個(くし切り)

オリーブオイル 大さじ1

- ① 米は洗ってざるに上げておく。
- ② たまねぎ、にんにくはみじん切り、パプリカは1cm角、ピーマンは輪切り、トマトは皮ごと粗く刻む。
- ③ えびは殻付きのまま背わたを取り、いかは皮をむいて1cmの輪切り、あさは砂出しする。
- ④ ホットプレートを200℃に温め、オリーブオイルを入れ、たまねぎとにんにくを炒め、米も加える。魔法のスープを加え、ピーマン以外の材料を彩りよくのせて蓋をし、200℃で15分炊き、その後5分蒸らし、最後にピーマンをちらし、レモンを飾る。

