

炊飯器で簡単！ビーフンパエリア



 調理時間：60分  調理法：炊飯器  カロリー：1092kcal  塩分：13g

お米100%ビーフンでパエリア！シーフードの旨味、野菜の甘みを吸わせて。これまでにない、おもてなしメニューにいかが？

【YUNYUN心斎橋店シェフ考案】ビーフンの吸うという特徴を活かして、お米の代わりにビーフンを使用しました。ビーフンに関する下ごしらえは全くありませんので、思い立ったときに簡単に作っていただけます。ビーフンの食感や風味をお楽しみください♪

使用商品

お米100% ビーフン

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 2-3人前

お米100%ビーフン：150g(1袋)	塩：3g
むきエビ：70g	こしょう：少々
あさり(殻付き)：10個(約120g)	チキンコンソメ：15g
するめイカ：100g	ターメリック：1～2g
パプリカ(赤・黄)：各1個	水：300cc
プチトマト：8個(約100g)	お好みで
玉ねぎ：1/2個(約100g)	パセリ：少々
オリーブ油：大さじ2(24g)	
にんにく：2片	
料理酒または白ワイン：20g	

作り方

- (1) あしりは塩水で砂抜きをする。パプリカは乱切り、プチトマトは1/2カット、玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- (2) フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ軽く炒めエビ、イカ、あさり、パプリカを入れ炒める。
- (3) フライパンに料理酒(白ワイン)を入れ蓋をし2～3分中火で蒸す。具材だけを取り出し残り汁は炊飯器の釜に移す。
- (4) 加えて炊飯釜に水、塩、チキンパウダー、ターメリック、こしょうを入れ混ぜる。
- (5) ビーフンを2つ割りにして炊飯釜の中で軽く混ぜ、玉ねぎ、プチトマトを入れ炊飯器の通常モードで炊く。
- (6) 炊き上がれば残りの具材を入れ保温(5分)で混ぜ合わせ、パセリをトッピングする。レモンを添えるのもオススメです。