

シーフードパエリア



★アレルギー表示

卵	乳	小麦	そば	落花生	えび	かに
あわび	いか	いくら	オレンジ	キウイ	牛肉	くるみ
さけ	さば	大豆	鶏肉	バナナ	豚肉	松茸
もも	山芋	りんご	ゼラチン	ごま	カシューナッツ	

1人分

エネルギー		kcal	たんぱく質		g
脂質		g	炭水化物		g
食塩相当量		g	原価		円

～材料～10人分 2/3ホテルパン(65mm)1枚分

【A】

- ・ 骨なし赤魚切り身60g(冷凍) 5切れ
- ・ 3色ピーマンスライス 160g
- ・ マイカリング(3～4cm・冷凍) 120g
- ・ むきえび(冷凍) 160g
- ・ アサリ・ボイル殻付き(真空・冷凍) 160g

【B】

- ・ 無洗米 800g
- ・ 玉ねぎみじん切り 300g
- ・ にんにくスライス 20g
- ・ コンソメ(顆粒) 7g
- ・ 塩 7g
- ・ こしょう 少々
- ・ サフラン 適量
- ・ 水 800g
- ・ 白ワイン 70g
- ・ オリーブオイル 50g

【飾り】

- ・ レモン(くし形切り)、パセリ 適量

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	25	200℃	標準

※下準備…水800ccにサフランをつけておく

※スチコンを予熱しておく

作り方

- 1 ホテルパンに【B】の材料を上から順に入れる
- 2 その上に、ピーマンスライスを散らし、赤魚、むきえび、イカ、アサリを冷凍のまま並べる
※赤魚を並べ、その間をむきえび・イカ・アサリで埋めるように並べると見た目がきれいに仕上がります
- 3 蓋をして設定1で加熱する
※焼き色をつけこんがり仕上げたい場合は残り5分で取り出し、蓋をはずしてスチコンに戻して残り加熱する
- 4 レモン、パセリを飾りつけて完成

ホシガキ東海株式会社 コンサル室

*ポイント

- ・冷凍の魚介を使用します。解凍も不要なので、スピーディに調理が可能です。
- ・見た目も華やかなのでイベント食におすすめです♪
- ・レモンやパセリを飾り、ホテルパンごとテーブルに並べても素敵です。

