

パスタパエリア

材料4人分

タコ足	1本
むらさきいがい（ムール貝）	8個
海老	8本
パスタ（カップペリーニ）	133g
パプリカ赤	57g
パプリカ黄	52g
玉葱	50g
インゲン	34g
ニンニク	2個
ミニトマト	8個
トマトピューレ	150g
ブイヨン	400～500cc
シーフードミックス	200g
塩	4g
オレンジ	1個



【作り方】

1. 玉葱とニンニクはみじん切りにし、シーフードミックスは解凍する。
2. オレンジは半月切りにする。パスタ麺は2～3cm程度に割る。
3. トマトピューレとブイヨンを鍋に入れて沸かし、塩を加える。
4. パスタに①の材料を混ぜて、パエリア鍋に入れる。
5. インゲン、トマト、海老、ムール貝はきれいに表面に並べ、③のブイヨンをかける。
6. 石窯に乗せ、最初は、下火で20分加熱し、水分が足らなければ少し加え、ちょうどいい硬さに仕上げる。
7. 上火で約5分セットし、表面をパリッと仕上げる。
8. できあがったら周りにオレンジを並べる。

