



## 簡単ブイヤベース



調理時間

20分

カロリー

162kcal

塩分

1g

※カロリー・塩分は1人分です。

### 材料(2人分)

たら(白身魚)	1切れ (80g)
海老(殻つき)	4尾
あさり	150g
玉ねぎ(小)	1/2個
にんにく	1片
白ワイン	50cc
オリーブオイル	適量
パセリ	少々
塩、こしょう	各少々

### 作り方

1. 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて**中火**で加熱する。にんにくが色づき始めれば焦がさないよう**弱火**にし、きつね色になってきたら玉ねぎを加えて、さらに炒める。
2. (1)に魚介類を加えて火加減を**中火**にし、さっと炒める。白ワインを加え、アルコールを飛ばし、サフランブイヨンを入れてフタをする。
3. 沸騰したら、**弱火**にしてアクをとり、再びフタをして10分ほど煮る。
4. 仕上げに塩、こしょうで味をととのえて器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

### 下準備

#### 【サフランブイヨン】

スープストック	2カップ
サフラン	少々

### アドバイス

- ・あさは砂だしをしておく。
- ・たらは食べやすい大きさに切る。
- ・海老は背中からはさみで切り込みを入れ、背わたをとっておく。
- ・玉ねぎ、にんにく、パセリはみじん切りにしておく。
- ・スープストックは水2カップに固形ブイヨン1.5個を煮溶いて作る。
- ・サフランブイヨンを作っておく。スープストックにサフランを浸して色を出しておく。