

魚介たっぷりブイヤベース

【材 料】(4～5人分)

シーフードミックス	150g
白身魚	3切れ
しお	少々
小麦粉	小さじ2
ベーコン	お好み
キャベツ	葉1枚
にんじん	3cm
玉葱	1/2個
にんにく	ひとかけ
油	適量

トマト	1/2個
トマトピューレ	40g
しお	小さじ1弱
こしょう	少々
水	3カップ
ガラスープの素	適量



- ① 白身魚は3センチ角くらいにぶつ切りにし、塩をふり、小麦粉をまぶしておく。
- ② 材料を切る。トマト(角切り) にんにく(みじん切り) キャベツ(ざく切り) にんじん(いちょう) 玉葱(スライス)
- ③ 油とにんにくを熱し、ベーコン、玉葱、にんじんを炒める。キャベツ、トマトを加えサッと炒める。
- ④ 水とガラスープの素、トマトピューレ、シーフードミックス、白身魚を加え、火が通るまで煮込んで完成。