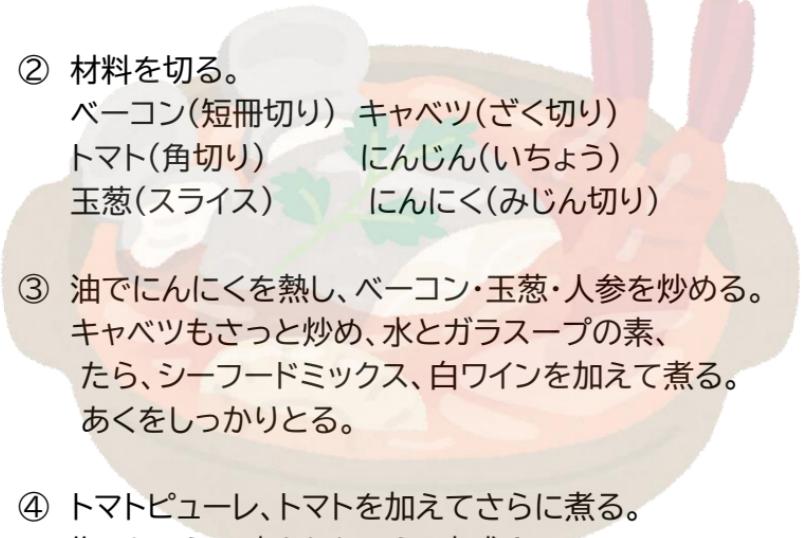


魚介たっぷりブイヤベース

【材 料】

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
白ワイン	大さじ1

- 
- 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。
シーフードミックスは塩水につけて解凍しておく。
 - ② 材料を切る。
ベーコン(短冊切り) キャベツ(ざく切り)
トマト(角切り) にんじん(いちょう)
玉葱(スライス) にんにく(みじん切り)
 - ③ 油でにんにくを熱し、ベーコン・玉葱・人参を炒める。
キャベツもさっと炒め、水とガラスープの素、たら、シーフードミックス、白ワインを加えて煮る。
あくをしつかりとる。
 - ④ トマトピューレ、トマトを加えてさらに煮る。
塩こしょうで味をととのえ、完成！