

コートジボワール風ブイヤベース



■材料〈4人分〉

白身魚（鯛・たらなど）……………4切れ
 にんにく……………1/2片
 唐がらし（輪切り）……………ひとつまみ
 たまねぎ……………1/2個
 白ねぎ……………1/2本
 オリーブ油……………適量
 白ワイン……………50ml
 カットマト缶詰……………1缶（400g）
 コンソメスープ……………400ml
 トマト……………1/2個
 ぶなしめじ……………1/2パック
 オクラ……………6本
 塩・こしょう……………少々
 パセリ（みじん切り）……………少々

■作り方…調理時間約30分

- ①にんにく・たまねぎはみじん切り、白ねぎは千切り、トマトは角切り、ぶなしめじは小房にわける。
- ②オクラは下ゆでし、ななめ半分に切る。
- ③鍋にオリーブ油・①のにんにく・唐がらしを入れて熱し、香りが出たら①のたまねぎ・白ねぎを入れて炒め、白ワインを加えてアルコールを飛ばす。
- ④③にトマト缶詰・コンソメスープを入れて煮て、魚も加えて煮込む。
- ⑤④に①のトマト・ぶなしめじを加えてしばらく煮る。最後に②を入れて、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥器に盛りつけ、パセリをふる。



- ・魚やトマト・たっぷりの野菜を使った少しピリ辛味のスープ料理です。食べやすい日本風の味にアレンジしました。
- ・野菜はお好みのものを入れてください。
- ・魚だけではなく、えびや貝類などでもおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 260 kcal

