

料理名

ブイヤベース

＜材 料 4人分＞

むきえび		80 g
いか短冊		80 g
白ワイン		大さじ 1
タラ	(2 cm切り)	50 g
冷凍あさり		50 g
じゃがいも	(いちょう切り)	200 g
たまねぎ	(1.5cm角切り)	200 g
トマト	(1.5cm角切り)	200 g
さやいんげん	(2 cm切り)	20 g
にんにく	(みじん切り)	小さじ1/2
オリーブ油		小さじ 1
鷹の爪	輪切り	少々
コンソメ		小さじ 1
水		400 c c
塩		小さじ 1強
黒こしょう		少々
カレー粉		小さじ1/2
白ワイン		大さじ 1強

給食では価格を抑えるため、生のトマトの半量を缶詰で代用しています。



えび、いかは、シーフードミックスでOKです。むき身のあさりやタラを加えるとより美味しくできます。コクのあるスープで大人に人気です。

＜ 作 り 方 ＞

※えびといかは一緒に沸騰したお湯でさっとゆでてワインを振って混ぜておく。

※さやいんげんもゆでておく。(冷凍でもOK)

①鍋に鷹の爪と油を合わせてから火をつけ、ゆっくり加熱して辛味油を作る。(唐辛子は取り除く)

②①ににんにくを加え、香りが出たらたまねぎをよく炒める。

③じゃがいもを加え、炒めたら水を加え煮る。

④火が通ってきたらコンソメ、あさり、トマト、タラを加える。

⑤えび、いか、調味料を加え、味を調える。

⑥さやいんげんを加え仕上げる。

