



お手軽ブイヤベース風スープ

手軽に作れる、豪華でヘルシーなメニューです。



カロリー **188kcal** (1人分)

調理時間 約20分

- 材 料 (4人分)**
- 玉ねぎ..... 1/2個
 - えび(殻つき・無頭)..... 200g
 - あさり(殻つき)..... 150g
 - 生鮭..... 2切れ
 - オリーブオイル・大さじ1
 - にんにく..... 1片
 - ピーマン..... 2個
 - 酒..... 40cc
 - 水..... 500cc
 - 固形スープ..... 2個
 - 塩・粗挽き黒こしょう..... 各少々

作り方

1

えびは殻をむいて(尾の殻は残す)背ワタを取る。あさは3%の塩水に浸けて暗い場所で2~3時間おいて砂を吐かせておく。鮭は骨があったら抜いて一口大に切る。にんにくと玉ねぎは薄切りに、ピーマンはヘタと種をとって輪切りにしておく。

2

鍋にオリーブオイルとにんにくを熱し、香りが立ったら玉ねぎとピーマンを炒める。

3

油が回ったら、えびとあさを加えて更に炒め、えびの表面の色が変わったら、鮭も加えてさっと炒める。

4

酒を入れてふたをし、中火で2分蒸し煮にする。

5

ふたをとって、水と固形スープを加えて煮立ったら中火で4分煮る。

6

アクが出たらすくい取り、塩と粗挽き黒こしょうで味を整える。

栄養価

肝臓に優しいタウリンたっぷりのスープです。染みだしたえびの風味と栄養をまるごと頂けますよ♪

ワンポイントアドバイス

- ドライハーブ(バジル、オレガノ、タイムなど)を加えたり、他の魚介類(いか、はまぐり、たこ、たら等)を使ったりと、アレンジを楽しんでください。
- イタリアンパセリやクレソンをおしゃれに盛りつけると、おもてなしにもピッタリの一品に!