

食材2つだけ!

魚のあら

×

あさり

安価なあらでこの豪華さ

お手軽ブイヤベース風

材料 (2人分)

自身魚のあら …………… 300g

あさり(殻つき、砂抜きしたもの)
…………… 10粒

にんにく …………… 1かけ

○カットトマト缶 …… 1/2缶(200g)

○白ワイン …………… 大さじ2

オリーブオイル …………… 小さじ2

1 あらを焼く

魚のあらは流水で洗い、血合いやぬめりを取り除いて魚焼きグリルで表面に焼き色がつくまで焼く。にんにくは包丁でつぶす。

2 煮る

鍋に水400mlと1を入れて弱火にかける。煮立ったらアクを取り、○を入れて弱火で20分煮る。あさりを入れ、殻が開いたら塩、こしょうで味を調える。

3 盛る

器に盛り、オリーブオイルをかける。

調理時間

35分



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索