



お手軽トマト風味のブイヤベース



エネルギー
157
kcal

塩分
2.2
g

野菜量
152
g

(1人分)

材料 【4人分】

あさり(殻つき・砂抜きしたもの)…200g
 さば水煮缶詰…………… 1缶
 トマト水煮缶詰…………… 1缶
 エリンギ…………… 1本
 にんにく…………… 1かけ
 玉ねぎ…………… 中1個
 オリーブ油…………… 小さじ1
 水…………… 1カップ
 コンソメ(固形)…………… 1個
 しょうゆ…………… 小さじ1/2
 カレー粉…………… 少々
 イタリアンパセリのみじん切り… 適宜

作り方

- 1) あさらは殻どうしをこすり合わせて流水で洗い、水気を切っておく。
- 2) エリンギは1cm厚さの輪切り、にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 3) 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にかけて炒め、香りが出てきたら玉ねぎとエリンギを加えて炒める。
- 4) さば水煮缶詰、トマト水煮缶詰、水、コンソメを加え、煮立ったら弱火で10分煮込む。
- 5) あさらを加え、貝が開いたらしょうゆとカレー粉を加える。仕上げにイタリアンパセリをちらす。



対象

子どもから
ご年配の方まで

Cooking Point

- ご飯、パンどちらにも合う主菜スープです。パスタソースとしてもおいしくいただけます。
- 買い置きのできる缶詰で手軽に調理できます。あさりも水煮缶詰にするとさらに手軽です。
- カレー粉を加えることでさばの臭みがやわらぎます。
- 輪切りのエリンギがホタテの代わり？