ブイヤベース

1人分のカロリー
457 kcal

材料 (2人分)

鯛　2切れ(約180g)
塩(鯛用)　小さじ1/2
有頭海老　4尾
塩(有頭海老用)小さじ1/2
あさり　100ｇ
玉ねぎ　1/2個(約120g)
セロリ　1/2本(約50g)
トマト　1個(約170g)
にんにく　1/2片
黒オリーブ 6個

A
- 水　100ml
- 白ワイン　大さじ2
- オリーブオイル 大さじ1
- チキンブイヨン 1/2個
- 塩　小さじ1/4
- こしょう　少々
- ローリエ　1枚

(下ごしらえ)

- ●あさりは海水程度の塩水につけて砂出しして、殻と殻をこすり合わせるようにしてよく洗う。
- ●鯛は塩をふり5分程おいてから熱湯をかけて臭みをとる。
- ●海老は竹串などで背ワタを取り除き、塩をふり5分程おいてから熱湯をかけて臭みをとる。

作り方

① 玉ねぎとにんにくは縦に薄切り、セロリは斜め薄切りにする。トマトは8等分のくし型に切り、それぞれ横に2等分する。
② 容器に①と魚介類、黒オリーブとAを入れてフタをし、500ｗの電子レンジで11分加熱して5分蒸らす。
③ 安全目視フロートが下がっていることを確認し、フタを開けて、両手で容器を持ち、煮汁が全体にいきわたるように静かに揺する。フタをしないで500ｗの電子レンジで2分加熱する。