

ブイヤベース風スープ ＊

Marutaka recipe

【材料】

- ・ 上生身200g ・ ジャガイモ中3個 ・ ボイルあさり（市販）適量
- ・ ミニトマト 8個 ・ 生タラ 3切れ ・ にんにく 1片
- ・ 顆粒コンソメ 小さじ2 ・ 塩 小さじ1/2 ・ オリーブオイル 大さじ2

【下準備】

タラはお好み大きさに切って、水気をきり塩をひとつまみふっておく。

じゃがいもをひと口大に切っておく。

【作り方】

①鍋にオリーブオイルを適量入れ、適当に切ったタラを焼く。

②ある程度、火が通ったら一度取り出します。

③そのままの鍋にニンニク、ジャガイモを入れニンニクの香りが立つまで炒める。

水適量とコンソメを加え、煮立ったら弱めの中火で8分ほど煮る。

④上生身（すり身）とアサリ、ミニトマト、焼いたタラを加えて5分ほど煮る。

※上生身（すり身）は袋の下端を斜めに切り、スプーンで一口大で絞り出して鍋に入れると良い。

☆白身魚のうまみとニンニクの風味が食欲をそそります♪

