

シーフードたっぷりブリヤベース



材料 (3~4人分)

香藻真鯛(切り身)2切れ(約300g) 塩小さじ1/2 あさり150g 新玉ねぎ1個(約200g)
にんにく1片 「カゴメ 基本のトマトソース」1缶 水300cc オリーブオイル 大さじ1
塩小さじ1 こしょう少々 白ワイン 大さじ1 イタリアンパセリ 適量

作り方

- 1 ①鯛は洗って水けをよくふき、3等分に切り、塩をしておく。
- 2 あさは、こすり洗いしておく。新玉ねぎ・にんにくはスライスしておく。
- 3 ②フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れ中火弱で温め、香りがしてきたら新玉ねぎを入れ、2分ほど中火で炒める。
- 4 ③ワインを入れひと煮立ちさせ、「カゴメ 基本のトマトソース」・水を加える。
- 5 ひと煮立ちしたら鯛・あさりを入れて蓋をし、ひと煮立ちさせる。
- 6 ④中火弱にし、5分ほど火を通し、塩・こしょうで味を調える。器に盛り付け、イタリアンパセリを散らす。

コツ・ポイント

玉ねぎは炒めることによって、甘みを引き出します。「カゴメ 基本のトマトソース」があれば、ソースの下ごしらえがすでにしっかり出来ているので、簡単に調理できます。