

ブイヤベース

合計加熱調理時間 約25分

[1人分：229kcal／食塩相当量：1.6g]

魚介の旨みが凝縮されています。



分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	25分	180℃

材料 (8人分)

<材料a>

生タラ (1切れ：100g)	4切れ
タマネギ (みじん切り)	200g
ニンニク (みじん切り)	3かけ
オリーブオイル	大さじ3

<材料b>

ムール貝 (掃除をしてこすり洗い)	8個
有頭海老	8尾
イカ (軟骨、内臓、皮を取る)	2.5杯
トマトの水煮：缶	600g
白ワイン	270cc
ローリエ	3枚
コンソメ：顆粒	大さじ1
サフラン	小さじ1/2
水	800cc
粗びき黒こしょう	少々

*掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

*掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

下ごしらえ

- ・生タラは1切れを2等分に切る。軽く塩 (分量外) を振ってしばらく置き、クッキングペーパーで水気を取る。
- ・有頭海老は背に切り込みを入れ、背わたを取る。
- ・イカは食べやすい大きさに切る。
- ・サフラン、水は合わせる。

作り方

1. 65mmのホテルパン2枚に<材料a>を入れて【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱開始から8分後、一旦取り出して<材料b>を加え、スチコンに戻し入れる。
3. 加熱完了後、粗びき黒こしょうで味を調える。



調理ポイント

◆みじん切りにしたパセリやイタリアンパセリを彩りに添えてもよい。