

2017年



you
me
食材提供

10/26 (木) 長崎そっぷ (今道 康弘さん)

1人分271kcal

(材料2人分)

A {
アサリ：200g
水：200ml
にんにく：5g
赤唐辛子：1/2本
白身魚：50g×2切れ
エビ：20g×2尾
塩：適量
カキ：20g×4個
白菜：50g
ブロッコリー：4房
カットトマトの水煮缶：100g
E.V.オリーブオイル：20ml
セルフィーユ：適量

- ① アサリは砂出しして、殻をきれいに洗っておく。カキは軽く水洗いして、水気を切っておく。白身魚は皮つきのまま三枚おろしにして、中骨を取る。エビはきれいに洗って、殻をむき、背わたを取る。
- ② 白菜は一口大に切って、芯と葉の部分に分ける。にんにくはみじん切りにし、赤唐辛子は種を取っておく。ブロッコリーは塩茹でする。
- ③ 鍋に A を入れて蓋をし、火にかけて、アサリの殻が開いたら、アサリを取り出し、煮汁はこしておく。
- ④ 白身魚とエビはそれぞれ塩をふる。フライパンにオリーブオイルを熱し、白身魚を皮目から入れ、両面パリッと焼く。横でエビも同様に表面を香ばしく焼く。(この時中まで火を通す必要はない)
- ⑤ ③の鍋にこした煮汁とトマトの水煮・④の白身魚とエビ・②の白菜の芯を入れて火にかけ、白身魚に火が通ったら、煮崩れないように白身魚を取り出す。
- ⑥ ⑤の鍋に②のブロッコリーと白菜の葉・③のアサリ、①のカキを加えてひと煮立ちする。
- ⑦ 器に⑤の白身魚と⑥を盛りつけて、上にセルフィーユを飾る。

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。＜インターネット＞<http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または＜データ放送＞でもご覧になれます。＜郵送＞は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC 『あっ！ぶる』料理レシピ係まで。