

ズッパ・ディ・ペツシェ

材料(2人前)

- ・白身魚(ソイ・タラ等)..... 2切れ
- ・あさり 10個
- ・海老 4尾
- ・烏賊..... 1/2杯
- ・帆立 2個
- ・ニンニク 1片
- ・唐辛子 1/2片
- ・玉葱 1/8個
- ・セロリ..... 1/3本
- ・白ワイン 100cc
- ・トマト缶 150cc
- ・水 150cc

作り方

Let's
Cooking

- ① 鍋にオリーブオイル・ニンニク・唐辛子を入れ炒め、玉葱・セロリを加え更に炒めます。
- ② ①に魚介と白ワインを加え、あさりの口が開くまで蓋をします。
- ③ 蓋を外したら魚介をいったん取り出し、水分を煮詰めます。
- ④ ③にトマト缶・水を加え煮込みます。
- ⑤ 程よいとろみがついたら魚介を戻し、塩で味を調えたら完成です。



MEMO

