



高タンパク・低脂肪・低カロリーの魚介類を使ったレシピ。
スープには旨味がたっぷりです。カニは食べるのに時間がかかるため、食べ過ぎ防止にもつながります。

～カニのブイヤベース～

【材料】2人分

カニ	1/2杯	アサリ	1パック	
エビ	6尾	生タラ	2切れ	ホタテ貝柱 4個
ニンニク	1片	タマネギ	1/2個	サフラン 1つまみ
トマト(水煮)	1/2缶			水 300cc
オリーブオイル・塩・ドライパセリ				適量

【作り方】

- ①カニは食べやすい大きさに切り分ける。アサリは砂抜きをする。エビは殻が気になる場合は取り除いておく。
- ②みじん切りにしたニンニクとタマネギをオリーブオイルで炒める。焦がさないように弱火で5分程炒めたらサフランを加える。
- ③トマトと水を加えて煮込む。途中アクが出てきたら取り除き、魚介類を加える。
- ④魚介類に火が通ったらいったん取り出しておく(煮すぎるのを防ぐため)。
- ⑤スープを煮詰め、塩で味を整えたら魚介類を戻す。最後にパセリを振りかける。

★エビの殻を除いた場合は、貝柱などのスープ加えるとコクが出ます★