

東信水産おすすめのバレンタインデーレシピ

HAPPY VALENTINE'S DAY



海鮮シチュー いつものシチューをぷりぷり魚介でグレードアップ



【材料(4人分)】

- | | | | |
|------------|--------|--------------------|--------|
| ・サーモン | 4切 | ・ブロッコリー | 1/2株 |
| ・えび(むきえび) | 100g程度 | ・しめじ(または、お好みのきのこ類) | 150g程度 |
| ・ほたて(ボイル) | 200g程度 | ・市販のクリームシチューのルー | 1/2箱 |
| ・白ワイン(炒め用) | 適宜 | ・水 | 700ml |
| ・たまねぎ | 大1個 | ・牛乳 | 200ml |
| ・にんじん | 中1本 | ・サラダ油 | 適宜 |
| ・じゃがいも | 中2個 | | |

【作りかた】

1. たまねぎをよく炒めてから、他の野菜やきのこを加えかるく炒める(その間に小鍋でブロッコリーを茹でておく)
2. 鍋に1.の具材と水を加え、アクを取りながら15分程度煮る
3. その間にフライパンでサーモン・えび・ほたてを白ワインを加え焼く
4. 2.の火を止めシチューのルーを加え、具材となじんだら牛乳を加え弱火で5分程、混ぜながら煮る
5. 3.の魚介とブロッコリーを4.に入れ完成

バレンタインデー
POINT

【魚介は煮込まないのが秘訣】

海鮮シチューは、野菜と一緒に煮込むと魚介の味が逃げてしまいます。別で火を通し、食べる直前にルーと合わせるとぷりぷりの食感が楽しめます。