



魚介のブイヤベース

Bouillabaisse

クック膳で作るブイヤベースは、
魚介の味を引き立たせ、本当においしいものです。
サフランには体力回復効果があり、胃腸や肝臓を強化してくれます。
スペインのバレンシア産が最高級のサフランとされています。

頭つきえび 大2尾(1尾約20g)	アンチョビ 2ひれ
やりいか 2はい	固形スープ 1個
ムール貝 5個	塩、胡椒 少々
小ホタテ殻付き 6枚	砂糖 少々
トマト荒みじん 1個	ケチャップ 大さじ2
にんにくみじん 2片	水 1カップ
生バジルの葉 10枚	オリーブオイル 大さじ2
サフラン 適宜	

- 1.クック膳にオリーブオイル、にんにくみじんを入れ、フタなしで電子レンジで**50秒**加熱する。
- 2.1の本体に水、材料を全て加え、中フタを「閉」の位置にして、外フタをして電子レンジで**7～8分**加熱する。