



海の幸のフリカッセ



材料(2人分)

- S&B 濃いシチュー オマール海老…ルウ2片(1/4箱)
- A ● 玉ねぎ…1/2個(100g) うす切り ● 食塩不使用バター…10g
- 人参…1/4本(25g) いちよう、うす切り ● 塩…1.6g
- セロリ…5cm(10g) 小口切り ● にんにく…2片 粗みじん切り
- エリンギ…大1本(50g) 一口大に切る ● 水…180cc
- 生クリーム(乳脂肪分47%)…大さじ2
- 魚介…鮭、たら、カラスカレイ、えびなど好みのもの
(1人分:150g、2人分:300g)
- 塩…少々(2人分:2g) ● 焼き油…サラダ油(10g) 又はバター(10g)
- (付け合わせ) ジャがいも入りサフランライス・ブロッコリー塩ゆで
- B ● 玉ねぎ みじん切り…100g ● バター…10g
- サフラン…ひとつまみ(又はターメリックパウダー)
- 米…2合 ● ジャがいも…大1個
- 水…炊き込みご飯くらいの水加減 ● ブロッコリー…60g

※付け合わせのジャがいも入りサフランライスを1/4量盛り付けた場合の栄養量です。

栄養量	エネルギー…796kcal	脂質…35.6g	カルシウム…85mg	食物繊維…8.6g
	たんぱく質…38.5g	炭水化物…87.8g	鉄分…2.0mg	食塩相当量…4.1g

①(オマール海老のソース)を作る

- ① ①をフライパンに入れ、焦がさないようにゆっくり炒めます。バターが全体になじんで来たたら、ふたをして蒸らし炒めします。
- ② 玉ねぎがやわらかくなったらエリンギを加え、ふたをして蒸気をこもらせて加熱します。
- ③ シチューのルウ2片と水180cc加え、ゆっくり煮溶かします。
- ④ 全体がしっかり沸いたら生クリームを加え、軽く混ぜソースの出来上がりです。



②(フリカッセ)を仕上げる

- ⑤ 好みの魚介に塩少々振り、小麦粉を付けてフライパンで焼きます。油よりもバターで焼いた方がおいしく仕上がります。
- ⑥ 魚介をひっくり返したら①のソースを加え、ひと煮立ちさせて魚介に火を通して出来上がりです。



③付け合わせ

- ⑦ ②を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で3分程加熱します。
- ⑧ ジャがいもを3cm角に切り、⑦と一緒に炊飯器で水加減した米の上に乗せて炊きます。
- ⑨ ブロッコリーを小房に分けてゆで、塩を振ります。
- ★ 魚介の代わりにとりむね肉(一口サイズに切ってから調理)を使っても、おいしく作れます。



おすすめ食材

エスピー 濃いシチュー オマール海老

カナダ産オマール海老をじっくり煮込んだ出汁【フォンド・オマール】で仕立てた、贅沢で濃厚なおいしさ。魚介の旨味やトマト、香味野菜などを合わせた、家族で楽しめるシチューです。

