

## あさりと春野菜のブイヤベース



材料：4人分

カリフォルニアプルーン	3個	生たら	2切れ
あさり	220g	トマトの水煮	1缶(400g)
たまねぎ	1/2個	セロリ	1/2本
キャベツ	3枚	じゃがいも	2個
にんにく	1片	小麦粉	適量
サフラン	ひとつまみ	イタリアンパセリ	適量
ディル	適量	白ワイン	3/4カップ
塩	小さじ1/2	黒こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1	オリーブオイル	大さじ3
水	2カップ		

たっぷりの春野菜と、魚介のうまみが濃縮されたブイヤベースを余すところなく楽しむ裏技レシピ。ご飯を入れてリゾット風にも、パスタを入れてスープパスタとしても召し上がれます！

**プ活** はじめよう。

このレシピの詳しい調理方法やプルーンを使った他のレシピはこちら

