

## ビタ流！ イタリアン鍋



調理時間： 20 分



カロリー： 426 kcal



### 材料

《 2人分 》

白菜	300g
ブロッコリー	1/3株
カリフラワー	1株
しめじ	1/2パック
エリンギ	1/2パック
プチトマト	4個
にんにく	2かけ
赤唐辛子	1本
あさり	8個
するめいか	1/2杯
ゆでタコ	1本
海老	4尾
塩、酒	少々
オリーブオイル	50cc
白ワイン	50cc
昆布茶	小さじ1/4
塩、ブラックペッパー	各少々

### 作り方

- 白菜はざく切りにする。ブロッコリーとカリフラワーは小房にわける。しめじは石づきを切り小房にわける。エリンギは根元を切り落とし食べやすい大きさに手でさく。プチトマトはヘタを取る。にんにくは薄切りにする。赤唐辛子は半分に割って種を取る。
- あさはりは砂出しする。するめいかは、ワタを取り除き、輪切りにする。ゆでタコは食べやすい大きさに切る。海老は殻をむいて背開きして塩と酒で揉みこみ、水洗いする。
- 鍋にオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて中火にかけ、にんにくがキツネ色になって香りが出てきたら魚介類と白ワインを入れて白ワインのアルコールを飛ばし、昆布茶を加える。
- 3に1の材料を入れてフタをして中火にかけ蒸気が上がり、ペーパーシールがかかれば弱火にして野菜が柔らかくなるまで煮る。塩、ブラックペッパーで味をととのえる。