

金目鯛と野菜のヴァポール



♡ 材料 1~2人前

<A> 紫蘇の芽・少々
金目鯛・120g
アサリ・2個
マテ貝・2個
ムール貝・2個
蕪・2切れ
ロマネスコ・2切れ
黄人参・2切れ
オニオンブランシュ・半分
ドライトマト(みじん切り)・少々
オリーブオイル・少々
水・120cc
塩・少々

♡ 作り方

- ①<A>を全て鍋に入れ、フタをして蒸し煮をする。
- ②仕上げにオリーブオイルと紫蘇の芽をかける。

♡ イケメンシェフからのアドバイス ♡



シェフ名：廣岡寿規

魚介類、野菜たっぷりなのでヘルシーでお腹いっぱいになります。