

春キャベツと魚介のサフランスープ

**調理時間**

約30分

カロリー

99kcal(1人分)

材料

(3人分)

アサリ	200g
イカ	1杯
春キャベツ	1/4個
サフラン【GABAN】	少々
コンソメの素	1個
白ワイン	大さじ2
水	800ml
塩・コショウ	各少々

作り方

- 1 アサリは殻をこすってよく洗い、イカはワタと軟骨を除き、キャベツは1口大に切る。
- 2 ダッチオーブンに(1)を入れ、刻んだコンソメの素、サフラン、白ワイン、水を加え、蓋をしてグリルに入れる。
- 3 オーブンモードを選択し、タイマーを10分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で10分余熱する。
- 4 塩、コショウで味を調える。

サフランのさわやかな香りがぜいたくな春色スープです。※今回は、GABAN(R)のサフランを使用しました。