



1) スープ(4人分)

スープ・ド・ポワソントラディショナル	1 本 780 g
水	370 g
玉ねぎのソテー	200 g
玉ねぎ	300 g
オリーブオイルEXV	30 g
チキンブイヨン(キューブ)	2 個 10 g
白ワイン(辛口)	100cc
パスティス酒	10cc
じゃがいも(生 320g) ※固めに蒸す	加熱後 280 g
フレッシュトマト	160 g
オリーブ(グリーン/ブラック)	1 人あたり 2 個ずつ
フレッシュパセリ	1 / 2 束
粗挽き黒こしょう	少々
オリーブオイルEXV	少量



2)魚介類

白身魚(鯛、たら、すずき、むつ) 一人あたり
1切(約100g)

えび(大) 一人あたり
1尾(約30g)

いか 150g

※魚、えび、いかはそれぞれオリーブオイルで軽く炒める。

貝(あさり、大シジミ、はまぐり、
ムール貝) 一人あたり
小サイズ5~6個
大サイズ 2個

※貝は白ワインで2分程蒸します。

出す5分前にトマトとじゃがいもをスープの中に入れ、弱火で温める。

3)ルイユセトワーズのトースト



バゲットをトーストし、ルイユセトワーズをたっぷり塗る。

- ① お皿にじゃがいも、魚、えび、いか、貝、オリーブ、トマトを順番に入れる。
- ② その上にスープをかける(約150g おたま3)
- ③ 仕上げにパセリのみじん切と黒こしょうをふりかける。
- ④ 最後にオリーブオイルをかける。