



(写真は4人分)

主とする魚介藻類名【タイ、エビ、イカ、タコ】

材 料(2人分)

タイ……………	60 g × 2 切れ	エビ……………	3 尾
タイの出汁……………	400ml	レモン……………	1/2個
カツオ節……………	一つまみ	みかん……………	1/2個
米……………	1合	アスパラ……………	4 本
たまねぎ……………	60 g	塩……………	適量
ミニトマト……………	5 個	ベリーリーフ……………	適量
ゆでタコ… (スライスして)	50 g	オリーブオイル……………	適量
イカ……………	1/2杯		