

# チヌのコトリアード

— 2人分 —



## 材料

チヌ	200g	長ネギ	1/2本	タイムの枝	2本
ハマグリ	6コ	白ワイン(辛口)	200ml	ローリエ	1本
バター	20g	水	200ml	パセリのみじん切り	大1
たまねぎ	1/2コ	じゃがいも	3コ	塩・こしょう	適量



## 作り方



チヌの皮をひき、3〜4cmの大きさに切る。

パセリを刻む。

ポイント

野菜に塩をかけると  
焦げにくい!



鍋にバターを入れて火にかけ、バターが溶けたら  
たまねぎ、長ネギを入れ弱火で炒める。

じゃがいも、白ワインを入れて炒め、アルコールが飛んだら水を入れる。

塩・こしょうで味を整え、ふたをして10分〜15分弱火で煮る。



じゃがいもに火が通ったら、チヌ、はまぐり、タイムの枝、ローリエ、  
塩・こしょうを入れ、ふたを閉めて中火で5分煮る。

器に盛り、パセリを散らせば完成!