



今夜の一品にいかがですか？

白身魚のアクアパッツァ

<材料 4人分>

- 鯛又はすすき等の白身の魚 4切れ
- あさり殻付 400g (30個程度)
- にんにく 1かけ
- オリーブ油 大さじ2
- 白ワイン又は酒 大さじ4
- A { 水 大さじ4
- { トマト 大1個 (又はミニトマト 20個)
- えのき 120g
- 塩 0.6g
- こしょう 少々
- バジル (乾燥) 少々



<作り方>

- ① あさりは砂抜きし、殻をこすり合わせて洗う。
- ② 鯛に塩、こしょうをふる。
- ③ にんにくはみじん切り、トマトは1cm角、えのきは1/3の長さに切る。
- ④ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火で炒め、にんにくが色づいたら鯛を皮目から先に入れて、焼き目がついたら裏返す。
- ⑤ トマト、えのき、あさり、Aを加え、ふたをして強火で蒸し煮する。
- ⑥ あさりの口が開いたらふたをとり、バジルをふる。



あさりとトマトのうま味を活かした一品です。材料の野菜やきのこは、玉ねぎ、白菜など、冷蔵庫にある野菜で代用できます。ぜひお試しを



<一人分の栄養価>

エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
237	18.9	13.9	1.14

