## ★ アクアパッツア

ブイヨンなどを用いず、 水やトマト、白ワインを 加えて煮込むだけ!



## 〈材料 2人分〉

白ワイン

鮭(三枚おろし) 2切れ

塩 2つまみ

あさり(殻付き) 130g

玉ねぎ 1/2個(100g)

ミニトマト 8個

ブロッコリー 50g

にんにくみじん切り 1かけ分

オリーブ油(炒め用) 大さじ1

水 100ml

塩 少々

こしょう 少々

オリーブ油(仕上げ用) 大さじ1

50ml

## 〈作り方〉

- ① 鮭は両面に塩をふり、10分程なじませ、出てき た水分をペーパータオルでふき取る。
- ② あさりは砂抜きをして、殻をこすり合わせてよく洗う。
- ③ 玉ねぎは繊維に直角にうす切り、ミニトマトはへたを除く。大きければ半分に切る。 ブロッコリーは小房に切る。
- ④ フライパンに、オリーブ油を入れて中火で温め、 にんにくを炒め香りが出たら、鮭を皮目から入れ て焼き、両面に焼き色をつける。

玉ねぎ、ミニトマト、白ワイン、水を入れ、強火で煮る。煮立ったら中火にして、あさりとブロッコリーを加え、ふたをしてあさりが開くまで3分程蒸し煮する。塩、こしょうで味を調え、オリーブ油を回しかけ、3分程蒸らす。

- 参あさりは、冷凍や真空パックのものなどを使用すると②の貝の下処理が省けます。
- ❤️魚を焼く時に両面しっかり焼き色をつけることで、香ばしく煮崩れもしにくいです。

## 【栄養価:1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(kcal)	( g )	( g )	( g )	( g )
279	16.2	16.6	10.8	1.1