

# アクアパッツア

(一人当たり)

熱量 177 kcal (鮭使用の場合)

たんぱく質 22.5 g

塩分 0.5 g



使用材料	4人分	下準備
魚切り身(鯛、鱈、鮭など) 80g程度	4 切	軽く塩コショウを振る
あさり	12 個	砂抜きをしておく
しめじ	1/2 パック	石突を取って小房に分ける
ブロッコリー	1/2 株	小房に分ける、茎は乱切り
プチトマト	12 個	ヘタを取る
にんにく	1 片	みじん切り
オリーブオイル	大さじ 1 杯	
白ワイン	40 cc	
水	40 cc	
塩	少々	
こしょう	少々	
パセリ	少々	みじん切り
レモン	1/2 個	5mm厚さの輪切り

## 《つくり方》

- ① フライパンにアルミホイルを敷く。(テフロン加工の場合は不要)
- ② ①にオリーブオイルを引いて中火で熱し、にんにくを入れる。
- ③ にんにくの香りが立てば、魚の皮目を下にして入れる。
- ④ 魚の皮に焼き目がついたら裏返して、あさり、しめじ、ブロッコリー、白ワイン、水を入れてふたをして蒸す。
- ⑤ あさりの殻が開いたらプチトマトを加え、塩、こしょう少々で味を調えて火を止める。
- ⑥ みじん切りのパセリを振りかけ、輪切りのレモンを飾り、フライパンごと食卓へ。**※熱いので鍋敷きを敷くこと。**