

春の食材でつくるアクアパッツァ

3月お野菜プロジェクト

塩分が少ないのにおいしいごちそう料理

料理時間 : 25分 カロリー(1人分) : 251kcal 塩分 : 1.0g



[材料 (2人分)]

白身魚	2切れ
あさり貝	50g
塩・こしょう	少々
菜の花	100g
オリーブ油	適宜
にんにく	1片
A ケーパー	20粒 (7g)
白ワイン	30cc
ミニトマト	10個 (100g)
水	100cc
塩・こしょう	少々

[つくり方]

1. 白身魚は塩、こしょうをふってしばらく置く。
あさり貝は砂抜きをする。
2. 菜の花は長さを半分に分ける。にんにくは薄くスライスする。
3. フライパンに油、にんにくを入れて弱火にかけ香りが立ったら中火にし、1.の両面をこんがり焼いてあさり貝を入れる。
4. Aを加えてアルコールをとばす。水、トマト、菜の花を入れて、煮汁をかけながら3~4分煮る。塩、こしょうで味を整える。

