



○白身魚のアクアパッツァ（主菜、副菜）

材料（2人分）

タラ切り身	2切れ
塩	少々
あさり（殻付き）	12個
ミニトマト	10個
ブロッコリー	60g（産給120g）
ニンニク	1/2かけ
白ワイン（または日本酒）	大さじ2
水	大さじ2
オリーブ油	大さじ1
コショウ	少々
パセリ	2g
レモンスライス	2枚



【1人分の野菜】
81.5g

【1人分の栄養価】

エネルギー149kcal、たんぱく質 14.9g、脂質 6.4g、炭水化物 5.4g、食塩相当量 0.7g

作り方

事前準備：あさは、水 500ml に大さじ1の塩を入れた塩水につけて砂出しをしておく。

砂出しが終わったら、軽く殻と殻をこすり合わせて洗っておく。

- ① タラの切り身に塩少々をまぶして5分程度置く。水分が出たらふき取る。
- ② ミニトマトはヘタをとり、よく洗って半分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。ニンニクとパセリはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油、ニンニクを入れ弱火にかける。香りが立ったら、魚を皮目から強火で焼き、両面に焼き色を付ける。
- ④ ③にあさり、ミニトマト、ブロッコリー、白ワイン、水を加える。フタをして強火で3分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤ 火を止めて、コショウとパセリをふりかけ、5分ほど蒸らしたら、器に盛り付けレモンを添える。



ポイント

- 魚の切り身は鮭や鯛、赤魚などタラ以外の魚でも大丈夫です。
野菜はタマネギやパプリカ、ブラックオリーブを加えても美味しく食べられます。