アクアパッツァ

エネルギー
140kcal
たんぱく質
13.6g
カリウム
328mg
リン
149mg
食塩相当量
1.0g

ポイント

・にんにくは火にかける前に入れ、弱火でじっくり香りをだしましょう。
・あさりの砂だしは事前にしておきましょう。

材料(1人分)

赤魚（アラスカめぬけ）·70g
殻つきあさり･･･16ｇ（4 粒）
ミニトマト･･･20ｇ（小３個）
オリーブ油･･･4g（小 1）
にんにく･･･1ｇ（1/5 片）
塩･･･0.5ｇ
こしょう･･･お好みで
白ワイン･･･20ｇ
水･･･20ｇ
ミニアスパラ･･･10g（2 本）

1、アスパラはゆでこぼし、水にさらす
2、フライパンにオリーブ油とにんにくスライスを入れて火にかけ、香りがたったら赤魚を皮目から入れ、焦げ目がつくまで焼く。
3、魚を裏返し、あさり、白ワイン、水を加え、塩、こしょうで味を調えてふたをし、蒸し煮にする。
4、あさりの口があいたら、トマトを加えてできあがり。
5、器に盛り付け、ミニアスパラを飾る。

偕行会愛知　管理栄養士