

アクアパッツァ



20分

鉄分

野菜
たっぷり

エネルギー(kcal)

食塩(g)

139

1.2

(1人当たり)



作り方

- ① アスパラガスは、斜め切り、エリンギは長さを半分に切り、手で大きめにさく。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火にし香りを出す。ペーパータオルで水分をふき取った白身魚を中火で両面焼く。
- ③ ②にミニトマト、アスパラガス、エリンギ、あさり、酒、水を加え蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ スープを味見し、塩・こしょうで味を調える。



材料

(2人分)

- ・白身魚 2切
- ・あさり(殻つき) 200g
- ・グリーンアスパラ 20g
- ・ミニトマト 8個
- ・エリンギ 30g
- ・にんにく 適量
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・料理酒 20ml
- ・水 20ml
- ・塩・こしょう 少々