

鯛とあさいのアクアパッツァ

《材料(4人分)》

鯛	200 g (切身4切)
あさり水煮缶	80 g
ブロッコリー (冷凍)	160 g
カリフラワー (冷凍)	160 g
ミニトマト	200 g
にんにく (チューブ)	4 g
オリーブ油	12 g
白ワイン	60 g
黒こしょう	適量
パルメザンチーズ	36 g

栄養価(1人分)

エネルギー	221 kcal
炭水化物	9.6 g
脂質	11.3 g
たんぱく質	22.4 g
塩分	0.6 g

～作り方～

- ① ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け、ミニトマトはヘタを取って半分に切る。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけて香りがたったら鯛を入れ、両面をさっと焼く。
- ③ あさり缶と白ワインを加え、アルコールが飛んだら①の野菜と水1カップ(分量外)を加え、フタをして蒸し煮にする。
- ④ 材料に火が通ったら、黒こしょうで味を整え、器に盛ってパルメザンチーズをふる。

