

レシピ: "簡単アクアパッツア"

準備時間

サラダ

10分

"簡単アクアパッツア"



調理時間

10分

分量

1人分

材料 (1人分)

タラ 1切れ

アサリ 4個程度

玉ねぎ 1/2個

しめじ30g

トマト 1/2個

アスパラ 1本

オリーブ油 大さじ1

白ワイン 大さじ1

塩 0.2g

こしょう お好み

レモン薄切り 1枚

ハーブ お好み

作り方

① アサリは塩水で砂出しをする。

② 玉ねぎ：薄切り
しめじ：小房に分ける
トマト：大きめのくし形に切る
アスパラは食べやすい大きさに切る

③ フライパン（またはホットプレート）にタラ、あさり、②の野菜を入れ、オリーブ油・白ワイン・塩・こしょうを上からかける。上にレモン薄切りをのせる。

④ 蓋をしてアサリの殻が開くまで、中火で10程度加熱する。

⑤ お皿に盛り、お好みのハーブ（パセリやタイムがおすすめ！）を散らす。

※ タラは1切れ50g程度のものを使用しています。

※ ハーブがミックスされた塩を使うのもおすすめです。

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



0.7

グラム
塩分

ミリグラム
コレステロール

グラム
総脂肪

グラム
炭水化物

225
カロリー