

# 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)

### 作り方

タラ 1切れ

① アサリは塩水で砂出しをする。

アサリ 4個程度

② 玉ねぎ：薄切り

しめじ：小房に分ける

玉ねぎ 1/2個

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

しめじ30g

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。

トマト 1/2個

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。

アスパラ 1本

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。

オリーブ油 大さじ1

※ 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。

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

### 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