



おいしい♪ヘルシー♪

かんたん レシピ



168kcal/1人あたり

魚介のうま味を味わえる一皿

白身魚のアクアパッツァ風

☆材料(4人分)

メイン	白身魚	4尾
	塩・こしょう	適量
	イタリアンパセリ	適量
	レモン	適量
A	オリーブ油	大さじ1
	ニンニク	2片
B	タマネギ	1/2個
	水	1/2カップ
	白ワイン	1/4カップ
	ミニトマト	16個
	アサリ	200g

(カロリー数はおおよその値です)

☆つくりかた

- ①アサリは砂抜きをする。レモンはいちょう切り、ニンニクとタマネギは薄切りにする。

魚は下処理をして、塩・こしょうをふっておく。



- ③(A)を端に寄せて、魚を焼く。

- ④(B)を入れ、沸騰したら蓋をして5分位煮る。



- ②フライパンにオリーブ油を入れ、(A)を炒める。



- ⑤アサリが煮えたら、塩・こしょうをふる。お皿に盛りつけ、イタリアンパセリを散らし、レモンを添えたら完成。



完成!