



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



トマトの酸味が魚特有の生臭さを抑え、爽やかな味わいに仕上げます



## トマトを余さず食べよう! トマトと魚介のアクアパッツァ



一人あたりのエネルギー <b>363kcal</b>	食塩相当量 <b>1.5g</b>	調理時間 <b>約30分</b> <small>※あさりの砂抜き の時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

トマト.....2個  
鯛(切身).....2切  
あさり(殻付).....50g  
玉ねぎ.....1/4個  
にんにく.....1/2片  
ブロッコリー.....4房  
ブラックオリーブ(スライス).....15g  
パセリ.....適量  
A 白ワイン.....50ml  
オリーブオイル.....大さじ2  
塩.....小さじ1/3  
こしょう.....少々  
塩・こしょう.....少々  
オリーブオイル.....大さじ2

**スマイル memo** 白ワインが無い場合は、料理酒50ml+レモン汁小さじ1で代用いただけます。

### ■作り方

- ①あさは砂抜きをしておく
- ②トマトは6等分のくし切りにする
- ③玉ねぎは皮を剥き、薄切りにする
- ④にんにくはみじん切りにする
- ⑤鯛は水気をキッチンペーパーで取り、塩・こしょうをふる
- ⑥フライパンにオリーブオイル大さじ1分と④を入れて熱し、香りが立ってきたら⑤を入れ、両面に焼き色が付くまで焼く
- ⑦⑥に③、①、Aを加え、煮立ったら蓋をして、弱めの中火で10分程度煮たら、②、ブロッコリー、ブラックオリーブを加え、さらに5分程度加熱する
- ⑧⑦に残りのオリーブオイルを回しかけ、器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす

cooking memo