



アクアパッツァ

ポイント

- ・クッキングシートで包み、電子レンジで仕上げます。
- ・旬の魚を使用して、黒オリーブやパプリカを入れてもおいしいです。バゲットと一緒にどうぞ。
- ・カロリーが低いので、マヨネーズを使ったサラダをプラスするのがおすすめです。

材料(1人前)

タラ	80 g
アサリ 正味20g(殻付き6、7個)	
ミニトマト	40 g(4個)
ブロッコリー	40 g
にんにく	2.5 g
塩	少々(0.3 g)
こしょう	少々
白ワイン	大さじ1(15 g)
オリーブ油	大さじ1/2(6 g)
レモン	15 g (1/6 個)

栄養価

エネルギー	164 kcal
たんぱく質	18.2 g
カリウム	650 mg
リン	265 mg
食塩相当量	0.9 g
水分	181.4 g

お料理の下準備

- ・アサリはこすり洗いし、約3%の塩水(水200g+塩小さじ1)で砂抜きをする。アサリが重ならないよう容器に並べ、半分程度浸かるように塩水を注ぎ、アルミホイルなどを被せて冷暗所に1時間程度置く。
- ・ミニトマトはヘタを取り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ・にんにくは薄切り、レモンはくし形に切る。

作り方

- ① クッキングシートを広げ、タラ、アサリ、ミニトマト、ブロッコリー、にんにくをのせる。
- ② 白ワイン、塩、こしょう、オリーブ油を混ぜあわせ、①にかける。
- ③ クッキングシートの手前と奥の端を重ねて折りたたみ、両端をねじって閉じる。
- ④ ③を耐熱容器にのせて電子レンジ(500W)で4分~5分弱加熱する。
- ⑤ お皿に盛り付け、レモンを添える。