

鱈のアクアパッツァ

調理時間：1時間～



【必要食材・調味料】

- ・鱈（2切れ）
- ・ミニトマト（5個）
- ・あさり（10個）
- ・キノコ（適量）
- ・乾燥パセリ（適量）
- ・塩胡椒（適量）
- ・オリーブオイル（大2）
- ・にんにく（1片）
- ★白ワイン（大3～4）
- ★水（大1）

【必要道具】

- ・まな板
- ・包丁
- ・深めのフライパン
- ・計量スプーン

【作り方】

- ① トマトを縦半分に切る
- ② にんにくをみじん切りにする
- ③ きのこを丁度良い大きさに切る
- ④ 鱈に塩胡椒をふる
(頭がついている場合は下処理が必要)
- ⑤ フライパンにオリーブオイル、②を入れ香りが出るまで弱火で炒める
- ⑥ ⑤に④を入れ、皮目から焼き目がつくまで中火で両面焼く
- ⑦ きのこ、あさり、①、★を入れ弱火で蓋をする
- ⑧ あさりの殻が開いたらパセリをかけてお好みで塩胡椒をふって完成

鱈を満喫できる色鮮やかなアクアパッツァ