

3月号

たらのアクアパッツァ



レシピのポイント

アクアパッツァは、魚介類をトマトとオリーブ油などと煮込んだナポリ料理です。

作り方がとても簡単で野菜もたくさんとることができるのでおすすめです。

魚介類や野菜から旨味が出るので、味付けは塩のみでおいしくいただけます。

材料（4人分）	
タラ切り身	4切れ
塩	ひとつまみ
オリーブ油	大さじ2
にんにく	1かけ
あさり	200g
ミニトマト	12個（240g）
大根	5cm（300g）
白ワイン（酒でも可）	大さじ2
塩	適量（味をみて調節）
豆苗	1/2株（40g）

栄養成分（1個分）	
エネルギー	164 kcal
たんぱく質	16.7 g
脂質	6.4 g
炭水化物	8.3 g
食物繊維	2.1 g
カルシウム	65 mg
鉄分	1.4 mg
塩分	1.1 g

作り方

1. ミニトマトは半分に切り、大根は1cm幅のいちよう切り、にんにくはみじん切りにする。あさは洗う。
2. タラに塩をふり水気が出たらふき取る。深めのフライパンにオリーブ油を熱し、タラの両面を焼く。
3. にんにくを加えて香りが立ったら、大根、あさり、ミニトマト、白ワインの順に加え、蓋をして中火で蒸し焼きにする。
4. あさりの殻が開き、大根が煮えたら、豆苗を加えてスープになじませ、味をみて塩で味をととのえる。



根室市ホームページで
レシピを公開中！