

2024年2月号

【料理名】 さわらのアクアパッツァ



【献立】

マッシュルームライス
シーザーサラダ

【調理時間】 25分

【カロリー】 325 kcal

【塩分】 2.7g

【主材料】（2人分）

さわら…… 2切れ
にんにく…… 1片
ミニトマト……10個
グリーンオリーブ（塩漬け・種なし）……50g
A 白ワイン……大さじ3
A 水…… 1カップ
イタリアンパセリ（みじん切り）……大さじ1

【作り方】

1. さわらは塩小さじ $\frac{1}{2}$ とこしょう少々をふる。ミニトマトは半分に切る。にんにくは皮をむいてつぶす。
2. フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、さわらを皮目から強めの中火でこんがり焼く。返して同様に焼く。
3. ②ににんにく、ミニトマト、Aを加える。煮たったらオリーブ油大さじ1とオリーブを加え、煮汁をかけながら中火で5～6分煮る。
4. 煮汁がある程度煮つまったら、塩とこしょう各少々をふり、パセリを散らす。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。