

2024年4月号

【料理名】 あじと春キャベツのアクアパッツァ



【献立】

ガーリックトースト  
かぼちゃサラダ

【調理時間】 20分

【カロリー】 208 kcal

【塩分】 2.4g

【主材料】（2人分）

あじ……2尾  
春キャベツ……150g  
あさり（砂出しずみ）……150g  
ミニトマト……10個  
にんにく……1片  
A 白ワイン（または酒）…… $\frac{1}{2}$ カップ  
A 塩……小さじ $\frac{1}{2}$   
A こしょう……少々

【作り方】

1. あじはぜいご、頭、内臓を除く。身に切りこみを2～3本入れて塩とこしょう各少々をふる。
2. キャベツは2～3cm幅のざく切りに、にんにくは薄切りにする。ミニトマトはへたを除く。
3. フライパンににんにくとオリーブ油小さじ2を中火で熱し、香りが立ったら①を盛りつけたときに表になるほうを下にして入れ、3分ほど焼く。
4. あじを返してキャベツ、あさり、ミニトマトを加え、Aをふってふたをし、5分ほど蒸し煮にする。

●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。