

2025年11月号

【料理名】たらのアクアパッツァ



【献立】

じゃがいものチーズオムレツ
トマトのサラダ

【調理時間】15分

【カロリー】194 kcal

【塩分】1.1g

【主材料】(2人分)

生たら……2切れ

あさり(砂出しづみ)……10個

ミニトマト……6個

にんにく……2片

A 白ワイン(または酒)……100mℓ

A 水……50mℓ

イタリアンパセリ(みじん切り)……適量

【作り方】

- たらは塩とこしょう各少々をする。にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブ油小さじ2とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら、たらを加えて焼き色がつくまで焼く。上下を返してあさり、ミニトマト、Aを加えてふたをし、あさりの口が開くまで3~4分煮る。
- ふたをとって1分煮、塩とこしょう各少々で味を調整、オリーブ油小さじ2をかける。
- 器に盛り、イタリアンパセリを散らす。

●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。