

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（砂出しずみ）……10 個
ミニトマト…… 6 個
にんにく…… 2 片
A 白ワイン（または酒）……100 ml
A 水……50 ml
イタリアンパセリ（みじん切り）……適量

【作り方】

1. 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。
2. 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。
3. ふたをとって 1 分煮、塩とこしょう各少々で味を調え、オリーブ油小さじ 2 をかける。
4. 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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。