

2026年3月号

【料理名】 たいのアクアパッツァ風



【献立】

さやいんげんの玉ねぎドレッシングサラダ  
塩もみキャベツの巣ごもり卵のせ

【調理時間】 20分

【カロリー】 376 kcal

【塩分】 3.4g

【主材料】 (2人分)

たい……2切れ

ミニトマト……10個

玉ねぎ……1/2個

にんにく……1片

ブラックオリーブ……10個

A 白ワイン……100 ml

A 水……400 ml

A 塩……小さじ1/2

ドライミックスハーブ (あれば) ……小さじ1/2

レモン (くし形切り) ……適量

【作り方】

1. たいは塩小さじ1/3をふって20分おき、水気を拭いてこしょう少々をふる。ミニトマトはへたを除く。玉ねぎは薄切りにし、にんにくはつぶす。
2. フライパンにオリーブ油大さじ1とにんにくを弱火で熱し、たいを皮目から中火で焼く。
3. 端に玉ねぎを加えてさっと炒め、Aを順に加えて煮たて、ミニトマト、オリーブ、ハーブを加えて弱めの中火で10分ほど煮る。オリーブ油大さじ1を回しかけて器に盛り、レモンを半分に切って添える。

#### ●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。