

つくってみませんか？

鯛のアクアパッツァ風

《材 料》(4人分)

鯛の切り身60g.....4切れ
スナップえんどう.....12本
ミニトマト.....12個
にんにく.....1かけ
塩.....小さじ 1/3
こしょう.....少々
白ワイン.....大さじ4
水.....大さじ4
オリーブ油.....大さじ1

(1人分の栄養価 180Kcal)

アクアパッツァとは、魚介類（白身魚と貝類）をトマトやオリーブ油などとともに白ワインと水で煮込んだイタリア料理です。



《作り方》

- ① スナップえんどうは筋を取り、斜め半分に切る。ミニトマトはヘタを取り、横半分に切る。にんにくは薄切りにして芯を取る。
- ② 鯛は塩、こしょうを振る。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ弱火で熱し、香りが出てきたら、鯛を皮目から焼き、両面こんがり焼く。
- ④ スナップえんどう、ミニトマトを加え、さっと炒める。
- ⑤ 白ワイン、水を加え、強めの中火にし、ふたをして3分程蒸し煮にする。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)

