




赤魚のアクアパッツァ

材料〈2人分〉

 赤魚切身 … 2切

ブロッコリー …………… 1/2株

ミニトマト …………… 6個

にんにく …………… 1片

塩 …………… 小さじ1/3

ブラックペッパー …………… 少々

オリーブ油 …………… 大さじ2

A [白ワイン …………… 100cc

水 …………… 100cc

- ① 赤魚切身は解凍する。
- ② ブロッコリーは小房に分け、茎は短冊切り、ミニトマトはヘタを取り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、にんにくを入れて香りが出たらブロッコリーとAを入れ、蓋をして中火で1～2分煮る。
- ④ ③に①とミニトマトと塩を加え、蓋をして弱火で7～8分煮込み、仕上げにブラックペッパーをふる。

約296kcal 1人分