



鯛のアクアパッツァ



材料(2人分)

- 鯛の切身(皮付)…70g×2切
- レモン うす切…2枚(なくてもよい)
- 塩…1.2g ● オリーブオイル…大さじ1
- A ● 新玉ねぎ…100g(くし形)
- 赤パプリカ…1/2個(60g)
- 玉ねぎと同じぐらいの大きさに切る
- B ● ミントマト…8個 ● しめじ…60g
- ローリエ…1枚(なくてもよい)
- あさり…120g
- パセリ みじん切…少々

栄養量 ・エネルギー…212kcal ・脂 質…10.4g ・ビタミンA…91μgRAE ・食物繊維…2.8g
 ・たんぱく質…18.4g ・炭水化物…12.0g ・ビタミンC…77mg ・食塩相当量…1.3g



① 鯛に塩を振ります。くっつかないフライパン又は鍋に魚の皮を下にして入れ、空いている所にAの野菜を入れオリーブオイルをかけ、ふたをして中火で5分弱くらい魚が半分くらい焼けるまで加熱します。



② 魚を取り出しBの野菜とあさりを加え、その上に魚をひっくり返してのせます。



③ ふたをして弱めの中火でさらに5分くらい加熱します。

④ あさがりが開いたら出来上がりです。パセリがあれば刻んで振りかけ、皿に盛り付けます。

※レモンを入れる場合は生の魚の皮に張り付けて魚と一緒に焼きます。

鯛一尾を使って作るアクアパッツァ。お祝いの席にもぴったりのお料理です!



材 料

- 鯛…一尾(500g) えら、うろこ、内蔵をとる
- 塩…4g ● レモン うす切…2枚
- にんにく…2かけ ● オリーブオイル…大さじ3
- C ● 新玉ねぎ…200g
- 赤パプリカ…1個(120g)
- しめじ…120g
- ミントマト…16個
- ローリエ…1枚
- あさり…240g
- パセリ みじん切…少々

作り方



えら、うろこ、内蔵をとった鯛をよく洗いをふきとり、塩を振ります。グラタン皿の上にクッキングペーパーをして鯛をのせ、えらぶたの上にレモンのうす切2枚をのせ、にんにく2かけを入れオリーブオイル大さじ1をかけ、180℃に予熱したオーブンで25分くらい魚にほほ火が通るまで焼きます。クッキングペーパーをはずしてBの野菜とあさりを加えオリーブオイル大さじ2をかけ、さらに15分くらいあさがりが開くまで焼きます。パセリのみじん切を振りかけ出来上がりです。