



# [切り身で簡単アクアパッツア]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2018/01]



## 材料：2人分

白身魚 2切れ	160g
アサリ（殻付き）	200g
ミニトマト	7個
オリーブオイル	大さじ1
白ワイン（または料理酒）	大さじ2
にんにく	1片
塩	2g
こしょう	少々
水	カップ 1/2
パセリ	適量

## 栄養価：1人あたり

エネルギー	194kcal
たんぱく質	18.9g
脂質	9.6g
炭水化物	4.4g
塩分相当量	1.5g

魚の切り身は旬の魚やお好みのお魚でOK。今回のレシピでは「黒鯛」を使っています。

## 作り方：

1. 魚の切り身は塩をふって少し置く。ペーパータオルで軽く水気を拭き取る。アサリは塩水につけて砂出しする。
2. にんにくはみじん切りに、ミニトマトはへたを取って1/2に切る。パセリは食べやすい大きさに切る。
3. フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、弱火加熱する。香りがたったら、1を皮目を下にして並べ、中火で両面焼く。アサリ、ミニトマト、水と白ワインを加えて蓋をし、中火で蒸し煮にする。
4. あさが開いたら、こしょうふり、味をととのえる。お好みでパセリを散らす。
5. 器に盛り付ける。



アクアパッツアとは魚介類をトマト、オリーブオイルなどと煮込んだ南イタリアの代表的な郷土料理です。今回使用したアサリにはカルシウムやカリウム、亜鉛、鉄分、ビタミンB12といったビタミンやミネラルが豊富に含まれています。鉄分は100gあたり3.8mg含まれ、貧血予防にもぜひ取り入れたい食材です。またトマトに含まれるビタミンCが鉄の吸収を高めてくれます。水から加熱することでうまみが出やすいので汁物やアクアパッツアのようなうまみ成分を生かした料理が向いています。