

# 真さばの具沢山アクアパッツァ

さばといかに、あさりや野菜も加えた具沢山アクアパッツァ。

調理時間

20分

1人当り

351 kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



## ●材料 (2人分)

- さば切身 …………… 2切
- あさり …………… 150g
- いか …………… 70g
- セロリ …………… 1/2本
- ミニトマト …………… 6個
- バジル …………… 1パック
- レモン …………… 2切
- オリーブオイル …… 大さじ1
- 塩 …………… 適量
- コショウ …………… 適量



- A
- 塩 …………… 少々
  - ローズマリー …………… 1枝
  - にんにく(スライス) …… 1片分
  - 白ワイン …………… 小さじ2
- B
- 白ワイン …………… 1/3カップ
  - 水 …………… 1/3カップ

## ●作り方

- ① さばはバットにのせAをまぶし、ラップをかけ冷蔵庫で20分ほど調味液に漬け込む(マリネする)。
- ② あさは砂出しをしてから、よく洗う。セロリは粗みじん、いかは輪切り、ミニトマトはヘタをとる。
- ③ フライパンに油と①のんにくを入れ、弱火にかける。香りが出たら火を強め、キッチンペーパーで拭いたさばを皮目から焼く。裏返し、セロリ、いか、ローズマリーを順に入れ、軽く炒める。
- ④ ミニトマト、あさり、Bを加え、フタをして5分ほど中火にかける。あさりの口が開いたら塩・コショウで味をととのえる。バジルを加えサッと混ぜ、皿に盛る。レモンを添える。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る