



15分

1人分あたり
245 kcal

DELISH KITCHEN

彩鮮やか！

鮭のアクアパッツア



彩鮮やか！

鮭のアクアパッツア

15分

1人分あたり

245
kcal



材料 (2人分)

生鮭	2切れ
あさり(砂抜き)	200g
玉ねぎ	1/2個
ミニトマト	6個
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ1
イタリアンパセリ	適量

☆調味料

酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
黒こしょう	少々
水	200cc

- 1 玉ねぎは薄切りにする。にんにくは半分に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて熱し、にんにくの香りが立つまで弱火で加熱する。鮭を加えて焼き色がつくまで中火で焼き、裏に返してさっと焼く。
- 3 玉ねぎ、ミニトマト、あさりを加えて炒め、☆を加えてふたをしてあさりの口が開くまで中火で5分ほど煮る。
あさりの塩気によって塩の分量は調整してください。
- 4 器に盛り、イタリアンパセリをちらす。