

真鯛とたけのこのアクアパッツァ



ー材料（4人分）

タケノコ(水煮)	200 g
真鯛	4切れ
あさり	300 g
ミニトマト	10個
にんにく	1片
油	少々
オリーブ油	大さじ1
白ワイン	100cc
塩	少々
こしょう	少々
刻みパセリ	少々

ー作り方

- ① 真鯛は食べやすい大きさに切り、塩をふっておく
あさりは砂抜きをし、よく洗う タケノコは食べやすい大きさに切る
にんにくはみじん切りにする
- ② フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて熱し香りが立ってきたらキッ
チンペーパーで拭いた真鯛を入れて両面焼く
- ③ タケノコ、あさり、トマト、白ワインを加えて蓋をし、蒸し煮にする
- ④ あさりが開いたら塩こしょうで味を調整、パセリをちらす
- ⑤ できあがり！