

# あらまあパッツァ

エネルギー（1人前あたり）

187kcal



## 【材料2人分】

- ・ 白身魚（タラ） 2切れ
- ・ 砂抜きアサリ貝 10個
- ・ ブロッコリー 200g
- ・ ミニトマト 10個
- ・ ニンニク 2かけ

## 調味料

- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々
- ・ 白ワイン 大さじ2
- ・ 水 100ml
- ・ オリーブオイル 適量
- ・ パセリ 適量



# あらまあパッツア

---

- ① 魚に塩を振る。ブロッコリーはほどよい大きさに、ニンニクはみじん切りに、パセリは手で細かくする。



# あらまあパッツア

---

② 5分ほど置いた魚の水気をふきとる。



③ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ、  
魚を両面焼きにする。



# あらまあパッツア

---

- ④ アサリ貝・ブロッコリー・トマトを同じフライパンに入れ、  
ワインと水を回し入れて蓋をし、貝が開くまで10分ほど加熱。



# あらまあパッツア

---

⑤ 塩コショウで味を調え、皿に盛り付けたらパセリをかけて完成。

