

【アクアパッツァ 春野菜添え】

☆魚介類から出るだしや旨味で少ない塩分でも美味しく食べられます。日頃から減塩食を心がけ、高血圧予防に努めましょう。

材料（4人分）

あさり（貝付き）	200g
白身魚	4切れ
アスパラガス	2本
ミニトマト	8個
スナップエンドウ	4個
にんにく	1片
白ワイン	1/2カップ
塩こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1



作り方

1. あさは砂抜きをする。バットに水1カップと塩（分量外）小さじ1を加えて混ぜ、あさを入れ、冷暗所で2～3時間程置く。砂抜きをしたら食塩水から取り出し、貝を擦り合わせるように流水で洗う。
2. 白身魚に塩こしょうを振る。余分な水分が出たらキッチンペーパーで拭き取る。
3. アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、はかまを除き、4cm程の長さにカットする。ミニトマトは半分に切る。スナップエンドウは両側の筋をとる。にんにくはみじん切りにする。
4. フライパンにオリーブ油を加えて中火で熱し、にんにくを炒める。火が通ったら2の魚を皮目から焼く。両面に焼き目を付け、1のあさと白ワイン、水1カップを加えて蓋をし、5分程煮る。あさが開いたら3の野菜を加え、軟らかくなるまで加熱する。塩こしょうで味を調える。

栄養価（1人分）エネルギー 110kcal、タンパク質 16.5g、塩分 0.8g