

## ☆鯖とあさりのアクアパッツァ

### <主な材料・2人分>

鯖 2切

あさり 150g

A.砂出し用塩水

水 300ml

塩 10g(塩分濃度 3%が目安)

グリーンオリーブ 6個

ミニトマト 6個

スナップエンドウ 2個

にんにく 1片

オリーブ油 大さじ2

塩 少々

あらびき黒こしょう 適量

パセリ 適量



### <作り方>

- ① あさりは流水で殻をこすりつけながら洗い、Aの塩水につけて砂出ししておく。
- ② スナップエンドウは塩茹でし、色止めしておく。
- ③ 鯖は塩をふって10分おき、キッチンペーパーで水気をふきとる。
- ④ にんにくは芯を取って、みじん切りにする。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱してにんにくを炒め、鯖を入れての両面に焼色をつける。
- ⑥ あさりとグリーンオリーブ、ミニトマト、水を加え、蓋をして15~20分あさりの口が開くまで蒸し焼く。
- ⑦ 器に盛り付け、裂いたスナップエンドウを飾り、こしょう、パセリ散らしたら完成。

エネルギー 399kcal 蛋白質 24.2g 塩分 2.1g

(伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵)