

たらのアクアパッツァ

白身魚の「すけそうだら」に含まれるたんぱく質は、ほとんどが「速筋」でできており、人の体内でたんぱく質合成に使われる「速筋たんぱく質」として注目されています。



材 料 2人分

たら	2切れ	パセリの葉(乾燥)	少々
あさり殻付き	150g	水	150ml
きざみにんにく	少量	オリーブ油	20ml
ミニトマト	8個	白ワイン	50ml
ブロッコリー	60g	塩こしょう	少々

作り方

- ① あさりは塩を加えた水に一晩つけて、砂出しをする。(塩分量外)
- ② あさりは殻をこすり合わせて流水で洗いザルにあげておく。
- ③ ミニトマトは、洗ってヘタを取っておく。
- ④ ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ たらは、キッチンペーパーで水気を取り、軽く塩こしょうする。
- ⑥ フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを加えて中火にかける。香りが出てきたらあさり以外の具と調味料を入れて弱火で煮る。(6分程度)
- ⑦ あさりを加えて蓋をして加熱する。あさりの口が開いたら、お皿に盛り付ける。