

フライパンでアクアパッツァ



◎フライパンで簡単にすぐできるようにしました！



<材料> 3人分

白身魚（切り身）…3切れ

冷凍のむきあさり…100g

ミニトマト …6個

にんにく …1かけ

オリーブオイル…大さじ3

酒 …大さじ1

水 …200cc

塩・こしょう …少々

パセリ …少々

<作り方>

- ① 切り身に塩・こしょう（分量外）をする。トマトは洗い、ヘタをとる。あさはり解凍しておく。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火にし、香りがたったら、にんにくを取り出す。
- ③ 中火にし、切り身を皮を下にして皮がパリッとするまで焼き、裏返し、裏面も少し焼き色がつくまで焼く。
- ④ あさりとミニトマトを入れ、酒・水を入れて強火にし、にんにくを戻す。
- ⑤ 切り身に火が通ったら皿に盛り、パセリを散らす。

