

※写真はイメージです。

トマトソースで作るあじのアクアパッツァ あじのトマトパッツァ

材 料 (2人分)

カゴメ 基本のトマトソース295g (トマトソース)	1缶
あじ(3枚おろし)	2尾(4枚)
活あさり(殻つき)	50g
ミニトマト	6個
ブロッコリー	1/2株
黄パプリカ	1/2個
塩	少々
黒こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	少々
オリーブオイル	大さじ1

作り方

1. 活あさはりを殻をこすり合わせるようにして洗い、塩水(3%塩分)につけて冷暗所で2~3時間おいて砂抜きをする。
2. あじ、ブロッコリー、黄パプリカは食べやすい大きさに切る。
3. フライパンにトマトソースを入れる。
4. 2とミニトマト、砂抜きした活あさを並べ、全体にかかるく塩をふる。
5. 蓋をして蒸し煮にする。(※沸騰したら中火にして10分。)
6. 仕上げにオリーブオイルを回しかけ、お好みで黒こしょう、パセリのみじん切りを散らす。