



※写真はイメージです。

魚介のうまみたっぷり！

# 丸ごと一尾のアクアパッツア

## 材 料 (2人分)

鯛(切身の場合2切れ).....	1尾
あさり.....	200g
トマトピューレ.....	200g
オリーブ油.....	70ml
水.....	70ml
塩.....	小さじ1/2
にんにく.....	2片
オレガノ.....	少々
パセリ.....	大さじ2

## 作り方

1. うろこと内臓を取り除いた鯛のお腹に、パセリの茎、半分にカットしたにんにく1片分を詰める。
2. 魚の表面に切り込みを入れる。(切身の場合は切り込み不要)
3. フライパンにオリーブ油50mlを入れて火にかけ、よく水気をふき取った1を入れる。
4. スライスしたにんにく1片分、パセリのみじん切りをちらし、水50ml、トマトピューレ、塩小さじ1/2をふりかける。
5. オレガノを散らし、蓋をして10分火にかける。(切身の場合は5分)
6. あさり、オリーブ油20ml、水20mlを入れて蓋をし、あさが開いたら出来上がり。