



※写真はイメージです。

## 電子レンジで、たらを使ったおしゃれ一皿 たらのアクアパッツァ

### 電子レンジで、たらを使ったおしゃれ一皿 たらのアクアパッツァ

#### 材 料 (2人分)

たら切身	2切
ミニトマト	4個
じゃがいも	1/2個(80g)
玉ねぎ	1/6個(40g)
にんにく(薄切り)	1片分
A	味の素KK コンソメ 顆粒タイプ ..... 小さじ1/2
	白ワイン ..... 大さじ2
	瀬戸のぼんじお(塩) ..... 少々
	AJINOMOTO オリーブオイル (オリーブオイル) ..... 大さじ1
粗びき黒こしょう	少々
パセリ(刻む)	少々

#### 作り方

1. たら切身はひと切れを半分に切る。ミニトマトは縦半分に切る。じゃがいもは薄い半月切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
2. ボウルにAを入れ混ぜておく。
3. 耐熱皿に1のじゃがいも・玉ねぎ、にんにくを並べた上に、1のたら切身・ミニトマトをのせ、2、オリーブオイルをかける。
4. ラップをかけて電子レンジ(600W)で6~7分加熱する。
5. 器に盛り、黒こしょうをふり、パセリを散らす。