

## お手軽アクアパッツァ



※写真はイメージです

使った商品はこちら

[ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD  
トマトと魚介だしのつゆの素](#)



## お手軽アクアパッツァ

[材料(2人分)]

白身魚の切り身(たら、金目鯛、かじきなど)	2切
海老	6尾
はまぐり	6個
ほたて貝柱	4個
ブロッコリー	50g
トマトと魚介だしのつゆの素	60ml
水	100ml

[作り方] 調理時間:約15分

1. 魚介はあらかじめ塩少々(分量外)をふっておく。  
ブロッコリーは房に切り分け、茹でておく。
2. フライパンにオリーブオイル(分量外:適量)を熱し、はまぐり以外の魚介を入れ、魚は皮に焼き色を付けるように炒める。
3. 2にトマトと魚介だしのつゆの素、水、はまぐりを入れたら蓋をして加熱し、魚介に火が通るまで煮る。最後にブロッコリーを入れる。



ISETAN  
MITSUKOSHI  
THE  
FOOD

ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD  
トマトと魚介だしのつゆの素

海老・鯛・あさりの魚介ベースに、サフラン・白ワイン・トマトを加えた洋風のつゆの素です。化学調味料不使用。