



電子レンジで簡単！ 鯛とあさりのアクアパッツァ



※写真はイメージです

使った商品はこちら

ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD
里薫るれもん



電子レンジで簡単！ 鯛とあさりのアクアパッツァ

[材料(2人分)]

真鯛 切り身(一口大に切る)	2切
あさり(砂を抜く)	100g
ブロッコリー(小房に分ける)	1/4個
ミニトマト	4個
ブラックオリーブ	5個
A んにく(みじん切り)	1/2片
オリーブオイル	大さじ3
水	大さじ2
胡椒	少々
里薫るれもん	少々

[作り方] 調理時間:約15分

1. 真鯛に塩(分量外:小さじ1/2)をふり、下味をつける。真鯛とAを、電子レンジ対応の蓋つきの耐熱容器に入れて軽くまぜる。
2. 1を蓋を少しずらして、500wの電子レンジで7分程度加熱する。加熱が足りなければ、適宜追加で加熱する。
3. 仕上げに、里薫るれもんを少々ふりかける。

※ 蓋つきの耐熱容器がなければ、ジップロックコンテナのような容器でも作れます。



ISETAN
MITSUKOSHI
THE
FOOD

ISETAN MITSUKOSHI THE FOOD
里薫るれもん

和歌山で、極力農薬を使わずに育てたれもんを使用。
酸っぱいだけでなく、ほのかに甘い香りのするれもん果汁です。